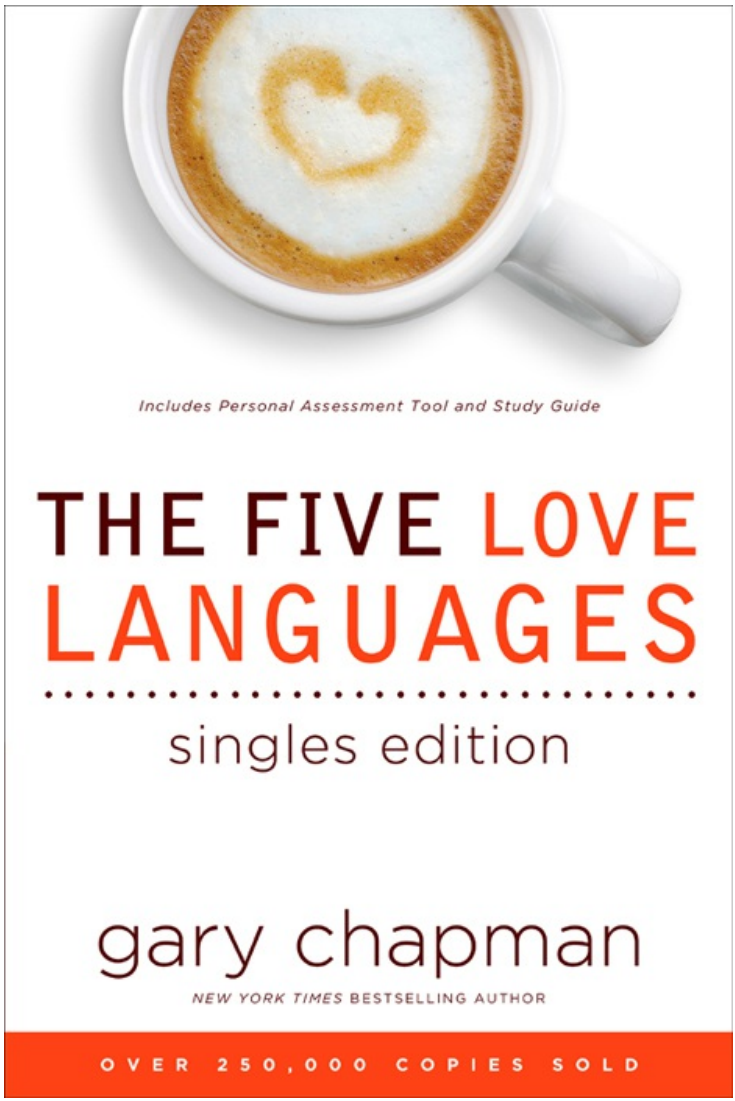
Table of Contents



द फाइव लव

भाषाएँ एकल संस्करण

गैरी चैपमैन

नॉर्थफील्ड पब्लिशिंग
शिकागो

© 2004, 2009 द्वारा
गैरी चैपमैन

सर्वाधिकार सुरक्षित। प्रकाशक की लिखित अनुमति के बिना इस पुस्तक का कोई भी भाग किसी भी रूप में पुनरुत्पादित नहीं किया जा सकता है, सिवाय आलोचनात्मक लेखों या समीक्षाओं में शामिल संक्षिप्त उद्धरणों के।
अध्याय 11 के अंश मूल रूप से डॉ. गैरी चैपमैन की पुस्तक "द मैरिज यू ऑलवेज वांटेड" (शिकागो: मूडी, 2005), पृष्ठ 15-17 में प्रकाशित हुए थे।

जब तक अन्यथा इंगित न किया गया हो, सभी धर्मग्रंथ उद्धरण पवित्र बाइबिल, न्यू इंटरनेशनल वर्जन® ® . NIV से लिए गए हैं। कॉपीराइट © 1973, 1978, 1984 इंटरनेशनल बाइबिल सोसाइटी द्वारा। ज़ोंडरवन पब्लिशिंग हाउस की अनुमति से उपयोग किया गया। सर्वाधिकार सुरक्षित।

जिन बाइबिल उद्धरणों पर NKJV अंकित है, वे न्यू किंग जेम्स संस्करण से लिए गए हैं। कॉपीराइट © 1982, 1992 थॉमस नेल्सन, इंक. द्वारा। अनुमति से उपयोग किया गया। सर्वाधिकार सुरक्षित।
संपादक: रैंडल जे. पेलेटनर और जिम विंसेंट। अध्ययन मार्गदर्शिका: डिलन बरोज़।
इंटीरियर डिजाइन: स्मार्ट गाइज़ डिजाइन
कवर डिज़ाइन: द डिज़ाइनवर्क्स ग्रुप इंक. कवर चित्र: हार्ट कॉफ़ी फ़ोम—कॉर्बिस; कॉफ़ी मग—आईस्टॉकफ़ोटो लेखक का फ़ोटो: डेविड स्मिथ
यहां सूचीबद्ध सभी वेबसाइटें और फोन नंबर प्रकाशन के समय सटीक हैं, लेकिन भविष्य में इनमें परिवर्तन हो सकता है या ये अनुपलब्ध हो सकते हैं। वेबसाइटों और संसाधनों की सूची का अर्थ यह नहीं है कि प्रकाशक साइट की संपूर्ण सामग्री का समर्थन करता है।
लाइब्रेरी ऑफ कांग्रेस कैटलॉगिंग-इन-पब्लिकेशन डेटा चैपमैन, गैरी डी.
प्रेम की पांच भाषाएँ (सिंगल्स एडिशन) / गैरी चैपमैन द्वारा।
पी. सेमी.
ISBN 978-1-881273-87-5
1. अविवाहित लोग—धार्मिक जीवन। 2. प्रेम—धार्मिक पहलू—ईसाई धर्म। I. शीर्षक।

बीवी4596.एस5सी46 2004
248.8’4—dc22

2004006514

यह पुस्तक अम्ल-मुक्त पुनर्चक्रित कागज पर मुद्रित है।

जिसमें 30% उपभोक्ता अपशिष्ट (PCW) शामिल है।
और संयुक्त राज्य अमेरिका में निर्मित।
डिकिंसन प्रेस द्वारा।

हमें उम्मीद है कि आपको नॉर्थफील्ड पब्लिशिंग की यह किताब पसंद आएगी। हमारा लक्ष्य है कि
उच्च गुणवत्ता वाली, विचारोत्तेजक पुस्तकें और उत्पाद प्रदान करें जो लोगों को जोड़ते हैं
आपकी वास्तविक आवश्यकताओं और चुनौतियों के लिए सत्य। बाइबिल के दृष्टिकोण से लिखी और निर्मित अन्य पुस्तकों और उत्पादों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, यहां जाएं।
www.moodypublishers.com पर जाएं या इस पते पर लिखें:

नॉर्थफील्ड पब्लिशिंग
215 वेस्ट लोकस्ट स्ट्रीट
शिकागो, आईएल 60610
1 3 5 7 9 10 8 6 4 2
अमेरिका के संयुक्त राज्य अमेरिका में छपी

उन अनेक एकल लोगों के लिए जो पिछले कुछ समय से
तीस साल मेरे साथ साझा किए गए हैं
उनके रिश्ते के संघर्ष और सुख।
आशा है कि यह पुस्तक अधिक आनंद और कम संघर्ष लेकर आएगी।

अंतर्वस्तु

स्वीकृतियाँ
परिचय
1. एकल वयस्क: महत्वपूर्ण और बढ़ती संख्या
2. यही है आपके रिश्तों की कुंजी
3. प्रेम की भाषा #1: प्रशंसा के शब्द
4. प्रेम की भाषा #2: उपहार
5. प्रेम की भाषा #3: सेवा के कार्य
6. प्रेम की चौथी भाषा: गुणवत्तापूर्ण समय
7. प्रेम की भाषा #5: शारीरिक स्पर्श
8. आप पहले पहल करें: अपनी प्राथमिक प्रेम भाषा का पता लगाएं
9. परिवार: अपने करीबी परिवार के साथ संबंधों को जोड़ें।
10. डेटिंग संबंध—भाग 1: प्रेम की भाषाएँ और आपका
कोई खास व्यक्ति 147
11. डेटिंग संबंध—भाग 2: क्या प्यार से रिश्ते बनने चाहिए?
शादी?
12. ये सिर्फ रोमांटिक रिश्तों के लिए नहीं हैं:
रूममेट, सहपाठी और सहकर्मी
13. बच्चों के साथ एकल माता-पिता: प्रेम की भाषाएँ और एकल माता-पिता
14. सफलता: प्रेम ही कुंजी है
नोट्स
परिशिष्ट: प्रेम की पाँच भाषाएँ
अध्ययन संदर्शिका

निजता बनाए रखने के लिए नाम बदल दिए गए हैं, लेकिन उनकी कहानियाँ सच्ची हैं। इन शब्दों और पैराग्राफों को ट्रिशिया कुबे ने टाइप किया था।
और मार्था जोन्स। ट्रिशिया बीस वर्षों से अधिक समय से मेरी प्रशासनिक सहायक रही हैं, और मार्था मेरी बहुमूल्य अंशकालिक सहायक रही हैं। के टैटम कंप्यूटर विशेषज्ञ थीं जिन्होंने सभी तकनीकी पहलुओं को एक साथ जोड़ा और अलग-अलग अध्यायों को एक पांडुलिपि में पिरोया। इन तीन समर्पित महिलाओं की मदद के बिना, इस पुस्तक के शब्द अब भी मेरे दिमाग में ही घूम रहे होते।
शैनन वार्डन ने मेरी शोध सहायक के रूप में काम किया है। उन्होंने अपना काफी समय दिया है।
उन्होंने कई घंटे अविवाहित लोगों के साक्षात्कार लेने और उनकी कहानियों को प्रेम की पाँच भाषाओं के ताने-बाने में पिरोने में मेरी मदद की। उन्होंने पुस्तक के अंत में दिए गए "प्रेम भाषा प्रोफ़ाइल" का निर्माण भी किया। मैं उनके योगदान की तहे दिल से सराहना करता हूँ।
मूडी पब्लिशर्स की टीम ने अपना हमेशा की तरह का काम बखूबी किया है।
इस परियोजना में मेरा हौसला बढ़ाने के लिए रैंडल पेलेटनर और जिम विंसेंट ने अपने संपादकीय सुझावों से मेरी बहुत मदद की। ग्रेग थॉर्नटन और बिल थ्रैशर ने शुरू से ही इस परियोजना पर भरोसा किया और मुझे पांच प्रेम भाषाओं के संदेश को अविवाहितों तक पहुंचाने के लिए प्रोत्साहित किया। पूरी प्रकाशन टीम अविवाहितों को प्रेमपूर्ण संबंध बनाने में मदद करने के लिए प्रतिबद्ध है। पुस्तक में उनकी व्यक्तिगत रुचि ने मुझे इस दिशा में काम जारी रखने के लिए प्रेरित किया है।
हमेशा की तरह, मेरी पत्नी कैरोलिन ने इस मामले में अपना समर्थन दिया है।
इस परियोजना में, उन्होंने वर्षों से मेरे साथ मिलकर अविवाहित लोगों के साथ मित्रता विकसित करने का प्रयास किया है। इन संबंधों से हमारा जीवन अत्यंत समृद्ध हुआ है। हमें आशा है कि यह पुस्तक अविवाहित लोगों को प्रेम को सर्वोपरि मानने के लिए प्रेरित करेगी, क्योंकि प्रेम की खोज करना ईश्वर की खोज करना है।

भावनात्मक आवश्यकता पर केंद्रित है: प्यार महसूस करने की आवश्यकता। विवाहित जोड़ों के लिए, यह शादी में भावनात्मक प्रेम को जीवित रखने के लिए अंतर्दृष्टि और व्यावहारिक उपकरण प्रदान करता है। हजारों जोड़ों ने बताया है कि प्रेम की पांच भाषाओं के विचार ने उनकी शादी में "नई जान" डाल दी है।

क्योंकि यह किताब विशेष रूप से विवाहित जोड़ों के लिए लिखी गई थी, इसलिए मैंने मुझे उम्मीद नहीं थी कि इतने सारे अविवाहित वयस्क भी इसे पढ़ेंगे। मैं अक्सर जिल जैसी अविवाहित वयस्कों से मिलती हूँ, जिन्होंने कहा, “मुझे पता है कि आपने 'द फाइव लव लैंग्वेजेस' विवाहित जोड़ों के लिए लिखी है, लेकिन मैं आपको बताना चाहती हूँ कि इसने मेरे सभी रिश्तों में मेरी बहुत मदद की है।” मैं रॉबर्ट जैसे अविवाहितों से भी मिलती हूँ, जो कॉलेज में सीनियर हैं, जिन्होंने मुझसे कहा, “जब तक मैंने आपकी किताब नहीं पढ़ी, तब तक मैं अपने रूममेट को समझ ही नहीं पाई। आपको अविवाहित वयस्कों के लिए भी 'द फाइव लव लैंग्वेजेस' का एक संस्करण लिखना चाहिए।” और इसलिए, इस संस्करण को लिखने की मेरी प्रेरणा उन असंख्य अविवाहित वयस्कों से मिली है जिन्होंने इन्हीं ज़रूरतों और इच्छाओं को व्यक्त किया है।

हालाँकि मेरा लेखन और परामर्श मुख्य रूप से इस पर केंद्रित रहा है
विवाह और परिवार के संदर्भ में, मैं अक्सर खुद को ऐसे माहौल में पाती हूँ जहाँ अविवाहित वयस्कों की संख्या बहुत अधिक है। कुछ साल पहले, मैंने अपने चर्च में, जहाँ मैं जाती हूँ और जहाँ मैं तीस वर्षों से अधिक समय से परामर्शदाता के रूप में सेवा कर रही हूँ, अविवाहित वयस्कों के लिए एक विशेष सेवा शुरू की। नौ वर्षों तक मैंने अविवाहित वयस्कों की खुशियों और संघर्षों में खुद को पूरी तरह से शामिल किया। हमने साथ मिलकर हर तरह की मज़ेदार गतिविधियाँ कीं, एक-दूसरे के साथ जीवन जिया। कुछ छोटे समूह उन लोगों के "विकास" पर अधिक केंद्रित थे जो अच्छा कर रहे थे और हमारे पास उन लोगों के लिए "सहायता" समूह थे जो कठिन समय से गुज़र रहे थे। विकास और सहायता के इन्हीं समयों के दौरान, मैं उन अविवाहित वयस्कों के साथ सैकड़ों घंटे व्यक्तिगत परामर्श में बिताने में सक्षम रही, जो विभिन्न प्रकार की भावनात्मक और संबंधपरक समस्याओं का सामना कर रहे थे। वह सेवा आज भी हमारे चर्च परिवार का एक जीवंत हिस्सा है।

विवाहित हो या अविवाहित, युवा हो या वृद्ध, हर इंसान में भावनात्मक क्षमता होती है। हमें प्यार महसूस करने की ज़रूरत होती है। जब यह ज़रूरत पूरी हो जाती है, तो हम ईश्वर के प्रति अपनी क्षमता और दुनिया में अच्छाई फैलाने की अपनी क्षमता को हासिल करने के लिए आगे बढ़ते हैं। लेकिन जब हम खुद को प्यार से वंचित महसूस करते हैं, तो हमें बस जीवित रहने के लिए संघर्ष करना पड़ता है। मुझे पूरा विश्वास है कि इस पुस्तक में वर्णित सत्य अविवाहित वयस्कों को प्यार करने और प्यार पाने के कौशल सीखने में सक्षम बनाएंगे।

अब आपके लिए यह समझना महत्वपूर्ण है कि यह खंड नहीं है
यह मूल फाइव लव लैंग्वेजेस का नया संस्करण है, बस इसका कवर नया है। पांचों

प्रेम भाषाएँ तो अपरिवर्तित हैं, लेकिन अगले पृष्ठों में हम एकल वयस्कों पर इनके प्रभाव पर ध्यान केंद्रित करेंगे। मैं उन सैकड़ों एकल वयस्कों का आभारी हूँ जिन्होंने अपने अनुभव साझा किए हैं कि कैसे इन पांचों प्रेम भाषाओं ने उनके रिश्तों को बेहतर बनाया है।

किसी व्यक्ति के आत्म-सम्मान को बढ़ाने की इससे अधिक क्षमता किसी और चीज में नहीं है।

प्यार करने और प्यार पाने से ज्यादा महत्वपूर्ण है होना। चाहे आपकी शादी न हुई हो, आप तलाकशुदा हों या विधवा हों, आपकी सबसे गहरी भावनात्मक जरूरत प्यार महसूस करना है, और आपकी सबसे बड़ी

दूसरों से प्रेम करने से ही सफलता प्राप्त होती है। यह पुस्तक आपको इन दोनों कार्यों को प्रभावी ढंग से करने में मदद करने के लिए बनाई गई है।

पहले दो अध्यायों में, हम जानेंगे कि अविवाहित वयस्क कौन होते हैं।

और रिश्तों में प्यार क्यों महत्वपूर्ण है। अध्याय 3-7 में, आप जानेंगे...

प्रेम की पाँचों भाषाओं के बारे में जानें। अध्याय 8 में, आप अपनी प्राथमिक प्रेम भाषा और दूसरों की प्रेम भाषाओं को जानने का तरीका जानेंगे।

शेष अध्याय आपको प्रेम करना और जीना सीखने में मदद करेंगे।

इन प्रेम भाषाओं को बोलकर प्यार पाना सीखें। अध्याय 9 में आप जानेंगे कि अपने माता-पिता, भाई-बहनों और परिवार के बाकी सदस्यों को समझने के लिए पांच प्रेम भाषाओं के सिद्धांतों को कैसे लागू किया जाए।

अध्याय 10-11 में डेटिंग संबंधों, विवाह की संभावना और प्रेम संबंधों को मजबूत बनाने में प्रेम की भाषा के महत्व पर चर्चा की जाएगी।

सफल वैवाहिक संबंध। अध्याय 12 में रूममेट्स, सहपाठियों और सहकर्मियों के साथ प्रेम का संचार करने पर ध्यान केंद्रित किया जाएगा।

प्रेम की भाषाएँ केवल रोमांटिक रिश्तों के लिए ही नहीं होतीं। अध्याय

अनुच्छेद 13 में एकल माता-पिता को अपने बच्चों के प्रति प्रेम व्यक्त करने के लिए दिशानिर्देश दिए गए हैं।

बच्चों। अंत में, अध्याय 14 में, हम सफलता की कुंजी के रूप में प्रेम पर ध्यान केंद्रित करेंगे।

आइए, मेरे साथ दर्जनों लोगों के निजी जीवन की इस यात्रा पर चलें।

उन अविवाहित वयस्कों के बारे में जिन्होंने पाया है कि जीवन की सबसे बड़ी खोज सही तरीके से प्यार देना और प्राप्त करना सीखने में है।

1

एकल वयस्क: महत्वपूर्ण और बढ़ता हुआ

अगर आप यह किताब पढ़ रहे हैं, तो संभावना है कि आप या तो अविवाहित हैं या किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जो अविवाहित है। हर एक में से चार से अधिक दस में से दस अमेरिकी वयस्क अविवाहित हैं—यानी 92 मिलियन अमेरिकी।1 वास्तव में, संयुक्त राज्य अमेरिका में किसी भी अन्य देश की तुलना में अधिक अविवाहित वयस्क हैं।

चीन और भारत को छोड़कर दुनिया का कौन सा राष्ट्र है?

बेशक, सभी अविवाहित वयस्कों को एक ही समूह में रखना सही नहीं होगा। अविवाहित वयस्कों की कम से कम पाँच अलग-अलग श्रेणियाँ हैं। अविवाहितों की सबसे बड़ी संख्या उन लोगों की है जिन्होंने कभी शादी नहीं की है (जिनके लिए यह पुस्तक मुख्य रूप से लिखी गई है), लेकिन अन्य चार समूह भी हमारा ध्यान आकर्षित करते हैं। ये पाँच समूह इस प्रकार हैं:

1. अविवाहित। अठारह वर्ष और उससे अधिक आयु के, यह समूह 49 मिलियन की संख्या में।3 पहली शादी की औसत उम्र महिलाओं में पच्चीस और पुरुषों में सत्ताईस हो गई है। इसका मतलब है कि अठारह से चौबीस वर्ष की आयु के लोगों में से लगभग चार प्रतिशत लोग पहली शादी करते हैं।

हर पांच में से 78 प्रतिशत (78 प्रतिशत) ने कभी शादी नहीं की है।4

2. तलाकशुदा। आज, किसी भी समय, सभी लोगों में से 10 प्रतिशत तलाकशुदा होते हैं।

वयस्क तलाकशुदा होते हैं।5 समय के साथ, हालांकि, कई और विवाहित वयस्क तलाक से पीड़ित होते हैं। शादी के पांच साल के भीतर, सभी विवाहों में से 20 प्रतिशत तलाक में समाप्त हो जाते हैं। दस साल के भीतर, सभी जोड़ों में से एक तिहाई तलाकशुदा हो जाएंगे।

और पंद्रह वर्षों के भीतर, 43 प्रतिशत का तलाक हो जाएगा। 6

3. अलग हो चुके हैं लेकिन तलाकशुदा नहीं। ये वे लोग हैं जो कानूनी रूप से विवाहित हैं लेकिन अब एक ही छत के नीचे नहीं रहते। जीवनशैली के लिहाज से वे विवाहित से ज़्यादा एकल हैं। हालांकि, यह अलगाव अस्थायी है। ये लोग या तो अपने जीवनसाथी के साथ सुलह कर लेंगे या कानूनी तलाक के ज़रिए अपने अलगाव को औपचारिक रूप दे देंगे। शोध से पता चलता है कि 97 प्रतिशत श्वेत महिलाएं (और 75 प्रतिशत गैर-श्वेत महिलाएं) जो अपने पतियों से अलग हो जाती हैं,

अलगाव के पांच साल के भीतर ही उनका तलाक हो जाता है।7

4. विधवा। विधवापन निश्चित रूप से लैंगिक भेदभाव से ग्रस्त है। अपने जीवनसाथी की मृत्यु के कारण अविवाहित रहने वाले पांच में से चार वयस्क महिलाएं हैं। पैंसठ वर्ष और उससे अधिक आयु की लगभग आधी महिलाएं विधवा हैं, जबकि पुरुषों में यह आंकड़ा केवल 14 प्रतिशत है।

पैंसठ वर्ष से अधिक आयु के पुरुषों में से।8

5. एकल माता-पिता। सौ साल पहले, अठारह वर्ष से कम आयु के बच्चे के एकल

माता-पिता की संख्या 1 प्रतिशत से भी कम थी। आज अठारह वर्ष से कम आयु के बच्चों की देखभाल करने वाले बारह मिलियन से अधिक एकल माता-पिता हैं—लगभग
हर तीन परिवारों में से एक परिवार में ऐसा होता है।9 जाहिर है, कई एकल माता-पिता तलाकशुदा भी हैं। लेकिन अविवाहित एकल माता-पिता की संख्या लगातार बढ़ रही है। जो एकल माताएं हैं, उनमें से 40 प्रतिशत ने कभी भी बच्चे के पिता से शादी नहीं की है।
उनके बच्चों का।10 इस प्रकार अविवाहित एकल लोगों की बढ़ती संख्या भी एकल माता-पिता है।

विविधतापूर्ण होते हुए भी एकजुट
स्पष्ट है कि अविवाहित वयस्क बहुत विविधतापूर्ण लोग होते हैं। फिर भी, वे उन कारकों से एकजुट होते हैं जो हम सभी को मनुष्य के रूप में एक साथ बांधते हैं। हर कोई मूल्यों, नैतिकता, रिश्तों और जीवन के अर्थ को लेकर संघर्ष करता है। यदि आप अविवाहित वयस्क हैं, तो अन्य सभी की तरह, आप भी स्वयं को और दुनिया में अपनी जगह को समझने की कोशिश कर रहे हैं। इन प्रयासों के केंद्र में एक अविवाहित व्यक्ति के रूप में भावनात्मक प्रेम देने और प्राप्त करने की आवश्यकता होती है।
आप चाहे जिस श्रेणी में आते हों या न आते हों, एक अविवाहित वयस्क के रूप में आप अपने जीवन के महत्वपूर्ण लोगों से प्यार पाना चाहते हैं। आप यह भी महसूस करना चाहते हैं कि दूसरों को भी आपके प्यार की ज़रूरत है। प्यार देना और पाना हर अविवाहित वयस्क के सुख-शांति का मूल आधार है। अगर आपको प्यार और ज़रूरत का एहसास होता है, तो आप जीवन के दबावों का सामना कर सकते हैं। लेकिन प्यार के बिना, जीवन बेहद नीरस हो सकता है।

धातु के प्रभामंडल वाला आदमी
मेरी पहली मुलाकात रॉब से ग्रैंड कैन्यन की एक यात्रा के दौरान हुई (जो प्रकृति के सबसे खूबसूरत नजारों में से एक है)। कैन्यन के दक्षिणी किनारे पर, ब्राइट एंजेल ट्रेल के पास कहीं, मैंने रॉब और दो बुजुर्गों को देखा। उन्हें पहचानना मुश्किल नहीं था, क्योंकि उन्होंने पीठ पर एक ब्रेस पहन रखा था जिसके ऊपर धातु का एक घेरा उनके सिर के चारों ओर था। मैंने उन्हें दोस्ताना अंदाज में सिर हिलाकर और मुस्कुराकर अभिवादन किया।
रॉब ने जवाब दिया, "हैलो, आशा है आपकी सुबह अच्छी गुजर रही होगी।" उनकी प्यारी मुस्कान ने मुझे बातचीत शुरू करने के लिए प्रेरित किया। मुझे पता चला कि एक हाइकिंग दुर्घटना में उनकी रीढ़ की हड्डी में चोट लग गई थी। वे बुजुर्ग दंपति उनके माता-पिता थे।
तीनों ने दो साल पहले ग्रैंड कैन्यन की पारिवारिक यात्रा की योजना बनाई थी। पहले

साल पैसों की तंगी के कारण उन्होंने अपना सपना टाल दिया। फिर रॉब का एक्सीडेंट हो गया और वे घर से बाहर नहीं निकल पाए। अब रॉब की तबीयत कुछ बेहतर थी, इसलिए वे कैन्यन देखने आए थे। जब परिवार ने यात्रा की योजना बनाई थी, तब उनका इरादा कैन्यन के तल तक पैदल चढ़ाई करने का था। उनका सपना बदल गया था, लेकिन टूटा नहीं था। इसलिए उन्होंने पूरा हफ्ता कैन्यन के नज़ारों का आनंद लेने की योजना बनाई।
रॉब ने अपनी व्हीलचेयर को ऐसी जगह पर घुमाया जहाँ से पगडंडी और घाटी का शानदार नज़ारा दिख रहा था, और वह और उसके माता-पिता उस अद्भुत दृश्य का आनंद ले रहे थे। मैंने उनके सपने को न छोड़ने के लिए उनकी सराहना की और उन्हें शुभकामनाएं दीं।
मैं और मेरा बेटा एक साथ घाटी की सैर करते हुए अपना पूरा हफ़्ता बिता रहे थे। हफ़्ते के अंत में, ब्राइट एंजेल लॉज की लॉबी में मेरी मुलाक़ात रॉब से हो गई। हमारी पिछली मुलाक़ात के कारण, ऐसा लगा जैसे मैं किसी पुराने दोस्त से मिल रहा हूँ। हम दो घंटे तक बातें करते रहे। रॉब ने मुझे उस घटना की कहानी सुनाई जिसमें गिरने से उसे चोटें आई थीं और बचाव कर्मियों के अथक प्रयासों के बारे में बताया जिन्होंने उसे हेलीकॉप्टर से वहाँ से निकाला था। उसने मुझे उन शुरुआती दिनों के दर्द और भावनात्मक संघर्ष के बारे में बताया जब उसे यकीन नहीं था कि वह कभी दोबारा चल पाएगा। उसे कई बार अवसाद का सामना करना पड़ा, एक नई नौकरी का अवसर खो दिया और कई हफ़्ते फिजियोथेरेपी में बिताए।
जब मैंने उनसे पूछा कि उस भयानक अनुभव से उबरने और इतनी जीवंत भावना बनाए रखने में उन्हें किस चीज़ ने मदद की, तो उनका जवाब सीधा-सादा था। उन्होंने कहा, "प्यार। यही एक वजह थी जिससे मैं बच पाया। मम्मी-पापा हर मुश्किल में मेरे साथ थे, और मेरी एक गर्लफ्रेंड थी... कोई रोमांटिक रिश्ता नहीं, बल्कि एक करीबी दोस्त जो शुरुआती हफ्तों में हर दिन मुझसे मिलने आती थी। मुझे नहीं लगता कि उसके बिना मैं यह सब झेल पाता। उसने मुझे उम्मीद दी। उसने मेरी थेरेपी में मेरा हौसला बढ़ाया, और मेरे साथ प्रार्थना की। इससे पहले कभी किसी लड़की ने मेरे साथ प्रार्थना नहीं की थी। जिस तरह से वह भगवान से बात करती थी, उसमें कुछ ऐसा था जिसने मुझे उम्मीद दी। उसके शब्द मेरी सूखी भावनाओं पर बारिश की तरह थे।"
“हम अब भी अच्छे दोस्त हैं। उसके प्यार और मेरे परिवार के प्यार ने मुझे इस मुश्किल दौर से बाहर निकाला।”
फिर रॉब ने कहा, "मुझे उम्मीद है कि एक दिन मैं किसी और की उसी तरह मदद कर सकूंगा जिस तरह उन्होंने मेरी मदद की है।"

प्रेम की ताकत
रॉब प्रेम की शक्ति और एकल वयस्कों की प्रेम करने और प्रेम पाने की गहरी आवश्यकता का जीता-जागता उदाहरण है। प्रेम सभी मानवीय संबंधों की मूलभूत नींव है। यह हमारे मूल्यों और नैतिकता पर गहरा प्रभाव डालता है। मैं इस बात से भी पूरी

तरह सहमत हूँ कि एकल व्यक्तियों के जीवन के अर्थ की खोज में प्रेम सबसे महत्वपूर्ण तत्व है।
इसीलिए मुझे प्रेम की पाँच भाषाओं पर यह पुस्तक लिखने की प्रेरणा मिली। आगे के पन्नों में आप जो पढ़ेंगे, उसमें आपके जीवन के हर क्षेत्र को बेहतर बनाने की क्षमता है। इस पुस्तक को पढ़ने में समय लगेगा, लेकिन मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि यह समय सार्थक होगा। आपने शायद तकनीक की भाषा सीखने में समय लगाया होगा, है ना? जैसे टेक्स्ट मैसेज भेजना, इंटरनेट पर सर्च करना और फेसबुक के ज़रिए सोशल नेटवर्किंग करना। अगर ऐसा है, तो आपने इसके लाभ उठाए हैं। दुर्भाग्य से, अधिकांश अविवाहित वयस्क (और आम तौर पर अधिकांश लोग) इन चीजों के बारे में प्रेम से कहीं अधिक जानते हैं। इसका कारण स्पष्ट है: उन्होंने तकनीक को बेहतर बनाने में अधिक समय बिताया है और प्रेम का अध्ययन करने में कम।

कुछ तो गायब है
मैं प्रोफेसर लियो बुस्काग्लिया से सहमत हूं, जिन्होंने कहा था:
मनोवैज्ञानिक, मनोचिकित्सक, समाजशास्त्री, मानवविज्ञानी और शिक्षक
असंख्य अध्ययनों और शोध पत्रों में यह सुझाव दिया गया है कि
प्रेम एक “सीखी हुई प्रतिक्रिया, एक सीखी हुई भावना” है… हममें से अधिकांश लोग इसे जारी रखते हैं
ऐसा व्यवहार करना मानो प्रेम सीखा नहीं जाता बल्कि प्रत्येक मनुष्य में सुप्त अवस्था में मौजूद होता है
अस्तित्व में है और बस किसी रहस्यमय जागरूकता युग के उभरने की प्रतीक्षा कर रहा है।
पूरी तरह खिलना। बहुत से लोग इस उम्र का हमेशा इंतजार करते हैं। ऐसा लगता है कि हम इसका सामना करने से इनकार करते हैं।
यह एक स्पष्ट तथ्य है कि हममें से अधिकांश लोग अपना जीवन प्रेम की तलाश में, प्रेम की खोज में व्यतीत करते हैं।
उसमें जीना और उसे पूरी तरह से खोजे बिना ही मर जाना। 11

मैंने अपने जीवन के पिछले तीस से अधिक वर्ष लोगों को एक-दूसरे से भावनात्मक रूप से जुड़ना सिखाने में लगाए हैं—प्यार को सक्रिय रूप से देना और पाना, न कि निष्क्रिय रूप से इसके अपने आप होने का इंतज़ार करना। मैं सभी अविवाहित लोगों से—चाहे उन्होंने कभी शादी न की हो, एक बार शादी की हो या कई बार शादी की हो —विश्वासपूर्वक कह सकता हूँ कि यदि आप निम्नलिखित अध्यायों में दी गई जानकारी को पढ़ेंगे और उस पर अमल करेंगे, तो आप प्यार को अधिक प्रभावी ढंग से देना और पाना सीख जाएँगे। आप अपने कुछ पिछले रिश्तों में मौजूद कमी को पहचान पाएँगे, और दूसरों की प्रेम की मूल भाषा को समझकर और अपनी प्रेम की मूल भाषा को बेहतर ढंग से जानकर, स्वस्थ और सहायक रिश्ते बनाना सीखेंगे।

हमारे समाज में टूटे रिश्तों का अधिकांश दर्द इस सच्चाई से उपजा है कि पश्चिमी संस्कृति में हममें से कई लोगों ने कभी प्रेम को गंभीरता से नहीं समझा है। हमने वास्तव में इसे गंभीरता से नहीं लिया है कि यह कैसे काम करता है। अगले पन्नों में आप विभिन्न वर्गों और सभी उम्र के दर्जनों अविवाहित वयस्कों से मिलेंगे जिन्होंने पाया है कि प्रेम की सही समझ वास्तव में दुनिया को बदलने की क्षमता रखती है—और संक्षेप में कहें तो, व्यक्तिगत रिश्तों को बदलने की क्षमता रखती है।

विचार करने योग्य बातें

1. आप अपने प्रियजनों द्वारा कितना प्यार महसूस करते हैं? आपके जीवन में महत्वपूर्ण लोग कौन हैं?

2. क्या आपने कभी संकट के समय प्रेम का अनुभव किया है? रॉब द्वारा वर्णित मित्र जैसे किसी मित्र के बारे में आपका क्या विचार है: "मुझे नहीं लगता कि मैं उसके बिना यह सब कर पाता"? यदि हाँ, तो आपके मित्र ने अपना प्रेम कैसे प्रकट किया?

3. क्या आपने कभी किसी जरूरतमंद की मदद की है? आपने अपने प्यार का इजहार कैसे किया?

4. दान देने में आप कितने सफल रहे हैं? क्या आपको भावनात्मक प्यार मिल रहा है?

5. प्रकृति के अध्ययन में आपकी कितनी रुचि है? प्यार करना और प्यार जताने के नए तरीके सीखना?

.....2.....

यह बात है:
आपके रिश्तों की कुंजी

हम सामाजिक प्राणी हैं। सभी मनुष्य समुदाय में रहते हैं और अधिकांश लोग सामाजिक मेलजोल चाहते हैं। पश्चिमी संस्कृति में, एकांतवास को सबसे कठोर दंडों में से एक माना जाता है। यहाँ तक कि कुख्यात अपराधी भी आमतौर पर एकांत कारावास की इच्छा नहीं रखते।

यह मान लेना सुरक्षित है कि इस पुस्तक को पढ़ने वाले प्रत्येक व्यक्ति के संबंध हैं। प्रश्न यह है: इन संबंधों की गुणवत्ता कैसी है?

सकारात्मक और स्नेहपूर्ण रिश्ते अपार आनंद देते हैं, जबकि खराब रिश्ते गहरा दर्द दे सकते हैं। मैं यह कहने की हिम्मत करूँगा कि जीवन की सबसे बड़ी खुशी अच्छे रिश्तों में है, और जीवन का सबसे गहरा दुख खराब रिश्तों में। यदि आप अपनी माँ से प्यार

महसूस करते हैं, तो माँ का रिश्ता आपको आराम और प्रोत्साहन देता है। दूसरी ओर, यदि आपकी माँ के साथ आपका रिश्ता टूटा हुआ है, तो आप शायद परित्याग की भावना से ग्रस्त होंगे। और यदि आपकी माँ ने आपके साथ दुर्व्यवहार किया है, तो आप शायद आहत और क्रोधित महसूस करते होंगे, शायद घृणा भी।

हमारे माता-पिता

माता-पिता से प्यार न मिलने के कारण बच्चे अक्सर दूसरे रिश्तों में प्यार की तलाश करने लगते हैं। यह तलाश अक्सर गलत दिशा में जाती है और आगे चलकर निराशा ही हाथ लगती है। कई सालों से मेरा बेटा डेरेक बेघर लोगों के साथ काम कर रहा है। कुछ साल पहले उसने मुझसे कहा, "मैंने आज तक बेघर लोगों में से किसी ऐसे व्यक्ति को नहीं देखा जिसका अपने पिता के साथ अच्छा रिश्ता हो।"

चाहे आप चाहें या न चाहें, आपके सभी रिश्ते आपके माता-पिता के साथ आपके रिश्ते से ही उत्पन्न होते हैं। उस रिश्ते का स्वरूप आपके अन्य सभी रिश्तों पर सकारात्मक या नकारात्मक प्रभाव डालता है।

कई अकेले वयस्कों को अपने माता-पिता में से किसी एक या दोनों से प्यार न मिलने का एहसास होता है। इस खालीपन को भरने के लिए, उन्होंने सकारात्मक कार्यों में अपना पूरा ध्यान लगाया है और कई क्षेत्रों में सराहनीय उपलब्धियाँ हासिल की हैं, लेकिन वे अन्य वयस्कों के साथ सकारात्मक संबंध बनाने में बेहद असफल रहे हैं। अधिकांश ने कभी यह सवाल नहीं पूछा, "सफल और सकारात्मक संबंध बनाने के लिए मुझे प्यार के बारे में क्या सीखना चाहिए?" प्रेम की पाँच भाषाओं को समझने से इस सवाल का जवाब मिल जाएगा।

एक रोमांटिक रिश्ते के चरण

रिश्ते कभी स्थिर नहीं होते। हम सभी रिश्तों में बदलाव का अनुभव करते हैं, लेकिन हममें से कुछ ही लोग यह विश्लेषण करने के लिए रुकते हैं कि कोई रिश्ता बेहतर या बदतर क्यों होता है। तलाकशुदा ज्यादातर लोगों ने तलाक के इरादे से शादी नहीं की थी। वास्तव में, उनमें से अधिकांश शादी के समय बेहद खुश थे। उन्होंने अपने वैवाहिक रिश्ते को सकारात्मक, प्रेमपूर्ण और संतोषजनक बताया होगा। जाहिर है, रिश्ते में कुछ गड़बड़ हुई। तलाक के समय वे ऐसी बातें कहने लगते हैं, "मेरा जीवनसाथी प्यार नहीं करता, परवाह नहीं करता, स्वार्थी है और कभी-कभी तो हद से ज्यादा मतलबी है।" विडंबना यह है कि दूसरा जीवनसाथी भी अक्सर उनके बारे में इसी तरह की बातें कहता है। आखिर हुआ क्या?

हर साल हज़ारों शादियाँ तलाक में तब्दील हो रही हैं, तो क्या अब रुककर यह सवाल पूछने का समय नहीं आ गया है कि ऐसा क्यों होता है? अच्छी शादियाँ क्यों बिगड़ जाती हैं? लोग दोबारा अकेले क्यों हो जाते हैं? तीस साल तक वैवाहिक परामर्शदाता के रूप में काम करने के बाद, मैं इस बात से पूरी तरह आश्वस्त हूँ कि इसका जवाब प्रेम की प्रकृति के बारे में लोगों की गलतफहमी में छिपा है।

पश्चिमी समाज काफी हद तक रोमांटिक प्रेम का आदी है। अगर आपको इस बात पर शक है, तो हमारे गाने सुनिए, हमारी फिल्में देखिए और रोमांटिक उपन्यासों की बिक्री के आंकड़े देख लीजिए। दूसरी ओर, हम प्रेम के तथ्यों से बहुत अनजान हैं। हमने यह धारणा बना ली है कि प्रेम एक ऐसी चीज है जो अपने आप हो जाती है। यह जादुई, जुनून से भरा और बेहद रोमांचक होता है। अगर आपको प्रेम हो गया है, तो हो गया; और अगर नहीं हुआ, तो नहीं हुआ, और आप इसके बारे में कुछ नहीं कर सकते। हालांकि प्रेम का यह वर्णन काफी हद तक सटीक हो सकता है, लेकिन यह केवल एक रोमांटिक रिश्ते के पहले चरण का वर्णन करता है। यह निश्चित रूप से रोमांटिक प्रेम के दूसरे और अधिक महत्वपूर्ण चरण का वर्णन नहीं करता है। आइए रिश्ते के इन दो चरणों पर एक नजर डालें।

पहला चरण: प्रेम का जुनूनी चरण
क्या आप जानते हैं कि प्रेम की उस अवस्था पर व्यापक वैज्ञानिक शोध किया गया है जिसमें व्यक्ति प्रेम में पूरी तरह डूब जाता है? दिवंगत प्रोफेसर डोरोथी टेनोव ने प्रेम और प्रेम की तीव्र अवस्था नामक एक उत्कृष्ट पुस्तक लिखी थी, जिसमें उन्होंने निष्कर्ष निकाला था कि प्रेम की औसत जीवन अवधि
प्यार के इस चरण की अवधि दो साल होती है।1 प्यार के इस जुनूनी दौर में, हम इस भ्रम में जीते हैं कि जिससे हम प्यार करते हैं वह एकदम सही है... कम से कम हमारे लिए तो सही है ही। हमारे दोस्त उसकी कमियां देख सकते हैं, लेकिन हम नहीं। आपकी माँ कह सकती हैं, "बेटा, क्या तुमने सोचा है कि उसे पाँच साल से कोई स्थायी नौकरी नहीं मिली है?" आपका जवाब हो सकता है, "माँ, उसे थोड़ा आराम करने दो। वह सही मौके का इंतज़ार कर रहा है।" आपका सहकर्मी कह सकता है, "क्या तुमने सोचा है कि उसकी पहले चार बार शादी हो चुकी है?" जिस पर आप जवाब देंगे, "वे सभी पहले वाले नाकामयाब लोग थे। वह औरत खुश रहने की हकदार है। मैं उसे खुश रखूंगा।"
प्यार के इस शुरुआती दौर में, हमारे मन में कई तरह के अतार्किक विचार आते हैं, जैसे, "जब तक हम हमेशा साथ नहीं रहेंगे, मैं कभी खुश नहीं रह पाऊंगा। जीवन में और कुछ मायने नहीं रखता।" ऐसी सोच अक्सर छात्रों को कॉलेज छोड़ने और अपने प्रेमी/प्रेमिका से शादी करने या शादी से पहले ही साथ रहने के लिए प्रेरित करती है। प्यार के इस दौर में, मतभेदों को कम करके आंका जाता है या उन्हें नकार दिया जाता है। हम बस इतना जानते हैं कि हम खुश हैं, हम पहले कभी इतने खुश नहीं थे, और हम जीवन भर इसी तरह खुश रहना चाहते हैं।
प्यार के इस चरण में ज़्यादा मेहनत की ज़रूरत नहीं होती। एक दोपहर मैं फिलाडेल्फिया अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे पर था, तभी एक युवती, जिसे मैं कैरी कहूँगा, मेरे पास आई और अपना परिचय दिया। उसने मुझे याद दिलाया कि हम लगभग दो साल पहले एक सम्मेलन में मिले थे। हमारी बातचीत के दौरान मुझे पता चला कि उसकी शादी लगभग छह हफ़्ते में होने वाली है। दरअसल, वह अपने मंगेतर से मिलने

जा रही थी, जो शिकागो के पास एक नौसैनिक अड्डे पर तैनात था। जब मैंने उसे बताया कि मैं एक विवाह सेमिनार आयोजित करने जा रहा हूँ, तो उसने पूछा, "आप उनमें क्या सिखाते हैं?"

मैं दंपतियों को उनके वैवाहिक जीवन को बेहतर बनाने के तरीके सीखने में मदद करता हूँ।

“मुझे समझ नहीं आ रहा,” कैरी ने जवाब दिया। “शादी को संभालने के लिए मेहनत क्यों करनी पड़ती है? अगर करनी ही पड़ती है, तो क्या इसका मतलब यह नहीं है कि आपको शादी करनी ही नहीं चाहिए थी?”

वह प्रेम के बारे में प्रचलित एक मिथक को व्यक्त कर रही थी। इस मिथक में कुछ सच्चाई है, लेकिन वह आंशिक सच्चाई है। सच्चाई यह है कि प्रेम के शुरुआती चरण में ज्यादा मेहनत नहीं करनी पड़ती। प्यार में पड़ने के लिए कोई मेहनत नहीं करनी पड़ती। यह बस हो जाता है।

यह सब उस एहसास से शुरू होता है जिसे मैं "झुनझुनी" कहता हूँ। सामने वाले व्यक्ति का रूप, उसकी बातें, उसके हाव-भाव और उसका व्यवहार, ये सब मिलकर एक अजीब सी झुनझुनी पैदा कर देते हैं। यही झुनझुनी हमें किसी को कॉफी के लिए बुलाने की प्रेरणा देती है। कभी-कभी पहली मुलाकात में ये झुनझुनी खत्म हो जाती है। उनकी कोई बात या हरकत हमें परेशान कर देती है, या हमें पता चलता है कि उनकी कोई ऐसी आदत है जिसे हम बर्दाश्त नहीं कर सकते। इसलिए, अगली बार जब वे कॉफी के लिए बुलाते हैं, तो हमें उतनी प्यास नहीं होती। अगर हम उस व्यक्ति से दोबारा कभी न मिलें, तो भी हमें कोई फर्क नहीं पड़ता, और वो झुनझुनी धीरे-धीरे खत्म हो जाती है।

लेकिन दूसरों के साथ, जब भी हम कॉफी पीने बाहर जाते हैं, तो अगली बार फिर मिलने का बेसब्री से इंतज़ार करते हैं, हमें कॉफी से इतना प्यार होता है! रोमांच बढ़ता ही जाता है और भावनात्मक जुनून हावी होने लगता है। हम सुबह उठते ही उस व्यक्ति के बारे में सोचने लगते हैं। सोने से पहले भी हम आखिरी बार उसी के बारे में सोचते हैं। दिन भर हम यही सोचते रहते हैं कि वह व्यक्ति क्या कर रहा होगा। हम फिर से मिलने के लिए बेताब रहते हैं और हर बार जब हम साथ होते हैं, तो सब कुछ बहुत अच्छा लगता है।

आखिरकार हममें से कोई एक दूसरे से कुछ ऐसा कहता है, “मुझे लगता है कि मैं तुमसे प्यार कर सकता हूँ।” हम यह जानने की कोशिश कर रहे होते हैं कि क्या वे भी वही महसूस कर रहे हैं जो हम कर रहे हैं। और अगर वे हमें सकारात्मक जवाब देते हैं, जैसे कि “इसमें क्या बुराई है?”, तो हम रात भर एक-दूसरे की आँखों में प्यार भरी निगाहों से देखते रहते हैं। अगली बार जब चाँद सही स्थिति में होता है, तो हम सचमुच “मैं तुमसे प्यार करता हूँ” कह देते हैं। और हम तब तक इंतज़ार करते हैं जब तक वे जवाब में “मैं भी तुमसे प्यार करता हूँ” न कह दें। उस पल से, भावनात्मक जुनून बढ़ता जाता है जब तक कि हमें यह यकीन न हो जाए कि हम अपना पूरा जीवन एक साथ बिताना चाहते हैं।

प्यार के इसी जुनून भरे दौर में ज़्यादातर लोग शादी करते हैं और कुछ लोग साथ रहने लगते हैं। पूरा रिश्ता सहजता से चलता है। हम प्यार के जुनून में बह जाते हैं। इसीलिए एयरपोर्ट पर मेरी दोस्त को शादी को निभाने की बात समझ नहीं आई। उसे उम्मीद थी कि उनकी शादी इसी आनंदमय अवस्था में चलती रहेगी, जिसमें दोनों एक-दूसरे को दिल खोलकर प्यार देंगे और एक-दूसरे को दुनिया का सबसे महत्वपूर्ण इंसान समझेंगे।

रुको... क्या प्यार का दूसरा चरण भी होता है?
कैरी को प्रेम के पहले चरण की समझ तो थी, लेकिन दूसरे चरण की उसे कोई जानकारी नहीं थी। उसे तो यह भी पता नहीं था कि दूसरा चरण भी होता है। प्रेम के बारे में उसकी धारणाएँ पश्चिमी संस्कृति में अविवाहित और विवाहित दोनों ही वयस्कों के लिए आम हैं। इसीलिए, यदि हम दीर्घकालिक संबंध बनाना चाहते हैं, तो प्रेम की पाँच भाषाओं को समझना अत्यंत महत्वपूर्ण है। प्रेम की पाँच भाषाएँ यह बताती हैं कि प्रेम के जुनूनी चरण के भावनात्मक उत्साह से बाहर आने के बाद भी भावनात्मक प्रेम को कैसे जीवित रखा जाए।
इस जानकारी के बिना, तलाक लेने वाले पांच में से चार लोग दोबारा शादी कर लेंगे और दूसरे साथी के साथ यही चक्र दोहराएंगे। दोबारा शादी करने वालों में से साठ प्रतिशत लोगों को दूसरी बार तलाक का सामना करना पड़ेगा और वे फिर से अकेले हो जाएंगे... जब तक कि वे प्यार के सच्चे स्वरूप को न समझ लें और पहले चरण से दूसरे चरण में सफलतापूर्वक आगे न बढ़ जाएं।

दूसरा चरण: प्रेम का अनुबंध चरण
दूसरे चरण को मैं "प्रतिज्ञापूर्ण" प्रेम कहना पसंद करता हूँ। यह पहले चरण से बहुत अलग है, जिसे मैं कभी-कभी "भावुक" या "दीवानी" प्रेम कहता हूँ। मेरा मतलब यह नहीं है कि प्रतिज्ञापूर्ण प्रेम भावुक नहीं होता, लेकिन प्रतिज्ञापूर्ण प्रेम में, जुनून को पोषित और संजोना आवश्यक है। केवल रिश्ते में बने रहने से यह अपने आप नहीं बहता। यह वास्तव में पहले चरण से अलग है। एक-दूसरे के प्रति हमारी दीवानगी कम होने लगती है, और हम यह महसूस करते हैं कि जीवन में एक-दूसरे के साथ रहने के अलावा भी अन्य महत्वपूर्ण लक्ष्य हैं। पूर्णता का भ्रम टूट जाता है, और आपकी माँ के शब्द आपके मन में लौट आते हैं: "उसके पास पाँच साल से कोई स्थिर नौकरी नहीं है"... या आपको अपने सहकर्मी के शब्द याद आते हैं: "उस महिला की पहले चार बार शादी हो चुकी है।" और अब, आप मन ही मन अपनी माँ (या सहकर्मी) से सहमत होने लगते हैं। आप सोचते हैं कि आप इन वास्तविकताओं से इतने अनजान कैसे रह गए।
व्यक्तित्व, रुचियों और जीवनशैली में अंतर अब स्पष्ट रूप से दिखाई देने लगते हैं, जबकि पहले ये अंतर शायद ही नज़र आते थे। एक-दूसरे को प्राथमिकता देने और एक-दूसरे की भलाई पर ध्यान केंद्रित करने का उत्साह अब खत्म हो चुका है, और

आप खुद पर ध्यान देने लगते हैं और महसूस करते हैं कि आपका प्रेमी अब आपकी ज़रूरतों को पूरा नहीं कर रहा है। इसलिए आप उससे अनुरोध करने लगते हैं और फिर मांग करने लगते हैं, और जब वह आपकी मांगों को पूरा करने से इनकार करता है, तो आप उससे दूरी बना लेते हैं या गुस्से में भड़क उठते हैं। आपका गुस्सा या दूरी बनाना आपके प्रेमी को और दूर कर देता है और उसके लिए आपसे प्यार का इज़हार करना और भी मुश्किल हो जाता है।

क्या इस तरह के कलंकित रिश्ते को फिर से संवारा जा सकता है? इसका उत्तर है हां। लेकिन ऐसा तभी संभव है जब दंपति प्रेम की प्रकृति को समझ लें और प्रेम को उस भाषा में व्यक्त करना सीख लें जिसे दूसरा व्यक्ति समझ सके।

जुनूनी दौर खत्म हो चुका है। दंपति चाहे डेटिंग कर रहे हों या शादीशुदा हों, उन्हें अगले चरण में जाना ही होगा, वरना उनका रोमांटिक रिश्ता खत्म हो जाएगा।

प्रतिज्ञाबद्ध प्रेम सचेत प्रेम है। यह उद्देश्यपूर्ण प्रेम है। यह हर हाल में प्रेम करने की प्रतिबद्धता है। इसमें विचार और कर्म दोनों की आवश्यकता होती है। यह कोमल भावनाओं के प्रोत्साहन की प्रतीक्षा नहीं करता, बल्कि दूसरे के हित का ध्यान रखता है क्योंकि आप उनकी भलाई के लिए प्रतिबद्ध हैं।

हमारा व्यवहार हमारे साथी की भावनाओं को प्रभावित करेगा। वास्तव में, यदि हम दूसरे व्यक्ति की प्रेम भाषा में प्रेम व्यक्त करना सीख लें, तो उन्हें प्रेम का अहसास होगा। और यदि वह व्यक्ति भी हमारी प्रेम भाषा में प्रेम का इज़हार करे, तो हमारी प्रेम की भावनात्मक आवश्यकता पूरी हो जाएगी। इस प्रकार हम भावुक प्रेम के उमंग से निकलकर दृढ़ विश्वास और अटूट प्रेम की ओर अग्रसर होंगे। हम एक-दूसरे से प्रेम करते हैं, और हमारा प्रेम अटूट रहेगा क्योंकि हम प्रेम को प्रभावी ढंग से व्यक्त करना सीखकर उसे पोषित करने का चुनाव करते हैं।

यह एक ऐसा अटूट प्रेम है जो वर्षों तक रिश्ते को कायम रखता है और पचास वर्षीय पति को अपनी पत्नी के बारे में यह कहने के लिए प्रेरित करता है, "मैं उससे आज उस दिन से भी अधिक गहराई से प्यार करता हूं जिस दिन हमारी शादी हुई थी।"

प्रेम की प्रतिज्ञा के लिए दो कारक आवश्यक हैं: प्रेम की प्रकृति का ज्ञान और प्रेम करने की इच्छा। प्रेम की पाँच भाषाओं को समझने से आपको एक सफल और दीर्घकालिक प्रेम संबंध के लिए आवश्यक जानकारी प्राप्त होगी। आशा है, प्रेम की प्रतिज्ञा के लाभों को देखते हुए, आपको प्रेम करने की इच्छा भी प्राप्त होगी।

तो, परामर्श कार्यालय में तीस से अधिक वर्षों के अनुभव पर आधारित इस पुस्तक का मूल विचार यह है: मैं आश्वस्त हूँ कि प्रेम की केवल पाँच मूलभूत भाषाएँ हैं— प्रेम को भावनात्मक रूप से व्यक्त करने के पाँच तरीके। अगले अध्यायों में हम इन पाँचों पर चर्चा करेंगे। प्रेम की इन पाँच भाषाओं में से, हममें से प्रत्येक की एक प्राथमिक भाषा होती है। इनमें से एक भाषा अन्य चार की तुलना में हमें भावनात्मक रूप से अधिक गहराई से प्रभावित करती है। हम सभी पाँचों भाषाओं के माध्यम से प्रेम प्राप्त कर सकते हैं, लेकिन यदि हमें हमारी प्राथमिक प्रेम भाषा प्राप्त नहीं होती है, तो भले ही वह व्यक्ति अन्य चार भाषाओं का उपयोग कर रहा हो, हम प्रेम का अनुभव नहीं

करेंगे। हालाँकि, यदि वे हमारी प्राथमिक प्रेम भाषा का पर्याप्त रूप से उपयोग करते हैं, तो अन्य चार भाषाएँ प्रेम को और भी सुखद बना देती हैं।

सही भाषा

समस्या यह है कि स्वभाव से हम अपनी ही प्रेम भाषा का प्रयोग करते हैं। यानी, हम दूसरों के प्रति प्रेम का इज़हार उस भाषा में करते हैं जिससे हमें प्रेम का अहसास हो। लेकिन अगर यह सामने वाले व्यक्ति की प्राथमिक प्रेम भाषा नहीं है, तो उनके लिए इसका वह अर्थ नहीं होगा जो हमारे लिए होता है।

इसी वजह से हजारों जोड़े परेशान हैं। तलाकशुदा और अकेले रहने वाले सैम ने अपनी प्रेमिका के बारे में कहा, “मैं उसे समझ नहीं पाता। वह कहती है कि उसे लगता है कि मैं उससे प्यार नहीं करता। उसे ऐसा क्यों लग रहा है कि उसे प्यार नहीं किया जा रहा? मैं उसे हर दिन कहता हूं कि मैं उससे प्यार करता हूं। मैं उसे हर दिन तारीफ भी करता हूं। मैं उसे बताता हूं कि वह कितनी खूबसूरत है। मैं उसे बताता हूं कि वह कितनी अच्छी मां है। उसे ऐसा क्यों लग रहा है कि उसे प्यार नहीं किया जा रहा?” समस्या यह है कि उसकी प्रेम की भाषा सेवा के कार्य हैं, प्रशंसा के शब्द नहीं। वह सोचती है: अगर वह मुझसे प्यार करता, तो मेरी मदद के लिए कुछ करता। जब वह आता है, तो टीवी देखता है जबकि मैं बर्तन धोती हूँ। वह कभी मेरी किसी काम में मदद नहीं करता। मैं उसके "मैं तुमसे प्यार करता हूँ, मैं तुमसे प्यार करता हूँ" जैसे शब्दों से तंग आ चुकी हूँ। शब्द तो खोखले हैं। अगर वह सच में मुझसे प्यार करता, तो कुछ करता। मैं उसके लिए सब कुछ करती हूँ; वह मेरे लिए कुछ नहीं करता। यह स्थिति हज़ारों रिश्तों में दोहराई जाती है। हर व्यक्ति अपनी प्रेम की भाषा बोलता है और यह नहीं समझ पाता कि दूसरा व्यक्ति प्यार का एहसास क्यों नहीं कर रहा है। अगर हम चाहते हैं कि दूसरा व्यक्ति प्यार का एहसास करे, तो हमें उसकी प्रेम की प्राथमिक भाषा को समझना और सीखना होगा।

कई डेटिंग रिश्ते मुश्किलों में फंस जाते हैं, खासकर तब जब कपल दो साल के जुनूनी प्रेम के दौर से आगे बढ़ जाते हैं। अक्सर ये कपल अलग हो जाते हैं और अपने-अपने रास्ते चले जाते हैं, इसलिए नहीं कि वे अच्छे जीवनसाथी नहीं बन सकते थे, बल्कि इसलिए कि वे एक-दूसरे के लिए भावनात्मक प्यार खो देते हैं। अक्सर इस समस्या का समाधान हो सकता था अगर वे एक-दूसरे की प्रेम की मूल भाषा को समझ लेते और उसे बोलना सीख लेते।

सभी प्रकार के रिश्तों के लिए पाँच भाषाएँ

इस अध्याय में अब तक मैंने पुरुष-महिला संबंधों पर चर्चा की है और डेटिंग पर ध्यान केंद्रित किया है; हालांकि, प्रेम की पांच भाषाएँ सभी मानवीय संबंधों पर लागू होती हैं। कुछ अविवाहित वयस्क अपने माता-पिता से प्यार महसूस नहीं करते, इसलिए नहीं कि उनके माता-पिता ने उनसे प्यार नहीं किया, बल्कि इसलिए कि उनके माता-पिता ने कभी उनकी प्राथमिक प्रेम भाषा बोलना नहीं सीखा। कई अविवाहित वयस्क अपने

व्यावसायिक लक्ष्यों में असफल रहे हैं, इसलिए नहीं कि उनमें अपने काम को करने के लिए कौशल की कमी है, बल्कि इसलिए कि उन्होंने कभी अपने साथ काम करने वालों और अपने लिए काम करने वालों के प्रति आभार व्यक्त करना नहीं सीखा। परिणामस्वरूप, रिश्ते तनावपूर्ण हो जाते हैं और उत्पादकता बाधित होती है, जिससे अक्सर उन्हें दूसरी नौकरी तलाशनी पड़ती है या उन्हें दूसरी नौकरी तलाशने के लिए कहा जाता है। कुछ अन्य लोग लंबे समय की दोस्ती से निराश होते हैं जिसमें वे या उनके दोस्त उपेक्षित या कम आंका हुआ महसूस करते हैं और एक-दूसरे को बेहतर ढंग से समझने के लिए संघर्ष करते हैं।

दूसरे व्यक्ति को प्रेम और प्रशंसा की भाषा में समझाना सीखना सभी मानवीय संबंधों को बेहतर बनाने की कुंजी है। मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि यदि आप आगे के अध्याय पढ़ेंगे और प्रेम की पाँच भाषाओं के सिद्धांतों को अपनाएंगे, तो आप अपने सभी संबंधों में अधिक प्रभावी बन जाएंगे। इस पुस्तक के शेष भाग में दिए गए सिद्धांत वही सत्य हैं जो मैंने अपने परामर्श केंद्र में सैकड़ों लोगों के साथ साझा किए हैं। मुझे पूरा विश्वास है कि ये सिद्धांत आपके लिए भी उतने ही प्रभावी होंगे जितने कि उनके लिए रहे हैं।

अगले पांच अध्याय प्रेम की पांचों भाषाओं का गहन विश्लेषण प्रस्तुत करेंगे। प्रत्येक अध्याय को पढ़ते समय स्वयं और अपने जीवन के लोगों को ध्यान में रखें।

विचार करने योग्य बातें

1. आप अपने किन रिश्तों को महत्वपूर्ण मानते हैं? स्वस्थ रहें?

2. आप अपने किन रिश्तों को तोड़ना चाहेंगे? क्या आपको सुधार दिख रहा है?

3. आप अपने रिश्ते का वर्णन कैसे करेंगे? आपकी माँ? आपके पिता?

4. डेटिंग के दौरान, कितनी बार ऐसा हुआ है? क्या आपने पहले चरण यानी भावुक प्रेम का अनुभव किया है?

5. क्या आप स्टेज में बदलाव करने में सक्षम थे?

दो: क्या प्रेम एक वाचा है? क्यों या क्यों नहीं?

6. क्या आप सीखने में समय लगाने के लिए तैयार हैं? क्या आप प्रेम की पांच भाषाएँ जानते हैं?

3

प्यार की भाषा #1:

मनोभाषाविज्ञान व्यक्तित्व पर भाषा के प्रभाव का अध्ययन है। हम सभी वर्षों से सुने गए शब्दों से बहुत प्रभावित हुए हैं। कुछ अविवाहित वयस्क सकारात्मक भाषाई वातावरण में पले-बढ़े हैं। उन्होंने ऐसे शब्द सुने हैं जो जीवन के सुखद, आनंदमय और सुंदर पहलुओं पर जोर देते हैं। वहीं कुछ अन्य नकारात्मक भाषाई वातावरण में पले-बढ़े हैं। इन विपरीत वातावरणों में पले-बढ़े बच्चे बिल्कुल अलग-अलग शब्द सुनते हैं, जिसके परिणामस्वरूप उनके व्यक्तित्व और व्यवहार के तरीके बहुत भिन्न होते हैं। प्राचीन हिब्रू कहावत शब्दों के प्रभाव को अतिशयोक्ति नहीं करती: "जीभ में शक्ति होती है।"
जीवन और मृत्यु के बारे में।"1
शब्दों में इतनी प्रबल शक्ति होती है, इसलिए यह समझना स्वाभाविक है कि प्रशंसा के शब्द प्रेम की पाँच मूलभूत भाषाओं में से एक हैं। नकारात्मक भाषाई वातावरण में पले-बढ़े अविवाहित वयस्कों को प्रशंसा के शब्द बोलना सीखने में शायद अधिक कठिनाई होगी। कुछ लोगों के लिए, इसका अर्थ होगा एक पूरी नई शब्दावली सीखना और उन नकारात्मक शब्दों को त्यागना जो उनके मुँह से सहजता से निकलते हैं। इसमें दूसरों के प्रशंसा भरे शब्दों को ध्यान से सुनना भी शामिल होगा।
मैं शुरू में ही यह बात स्पष्ट कर देना चाहता हूँ: इस पुस्तक को पढ़ते समय मेरी यही इच्छा है कि आप प्रेम की पाँचों भाषाएँ सीखें और प्रेम को ग्रहण करना तथा देना सीखें। मेरा मानना है कि जो लोग प्रेम पर लिखी पुस्तक पढ़ने के लिए समय निकालते हैं, वे बेहतर इंसान बनना चाहते हैं, बेहतर रिश्ते बनाना चाहते हैं और दुनिया पर सकारात्मक प्रभाव छोड़ने की अपनी पूरी क्षमता को प्राप्त करना चाहते हैं। मेरा दृढ़ विश्वास है कि प्रेम की पाँचों भाषाएँ बोलना और समझना सीखने से आपको इन लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद मिलेगी।
अच्छी खबर यह है कि इन सभी भाषाओं को सीखा जा सकता है। इस अध्याय में, हम प्रशंसा के शब्द देने और प्राप्त करने पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं। कुछ लोगों के लिए यह उनकी प्राथमिक प्रेम भाषा है, लेकिन हम सभी को इसे बोलना आना चाहिए। और चाहे यह हमारी प्राथमिक भाषा हो या न हो, हम सभी इसे सुनना पसंद करते हैं। तो, हम इस भाषा को सबसे अच्छे तरीके से कैसे विकसित कर सकते हैं? कुछ अविवाहित लोगों के लिए, यह पहले से ही उनकी मातृभाषा है। वे एक सकारात्मक भाषाई वातावरण में पले-बढ़े हैं, और बचपन से ही उन्हें कई सकारात्मक शब्द सुनने को मिले हैं। उनके लिए इस भाषा को बोलना अपेक्षाकृत आसान होगा, क्योंकि वे कई वर्षों से इसका अभ्यास कर रहे हैं। ये वे लोग हैं जो अपने सामाजिक दायरे में प्रोत्साहन देने वाले के रूप में जाने जाते हैं। वे लगातार दूसरों को प्रोत्साहित करते हैं, उनका हौसला बढ़ाते हैं और उनकी सराहना करते हैं।
कुछ लोगों के लिए, प्रशंसा के शब्द एक अनजान भाषा की तरह होंगे। उन्होंने कभी ऐसे शब्दों को सुनना या बोलना नहीं सीखा है। इस अध्याय में मैं इस प्रेम भाषा को

सीखने के लिए व्यावहारिक सुझाव दूंगा। आइए, इस भाषा की प्रकृति और मानवीय संबंधों पर इसके संभावित प्रभाव को समझाने की शुरुआत ब्रायन से करते हैं।
कुछ साल पहले एक सिंगल्स कॉन्फ्रेंस में मेरी मुलाकात ब्रायन से हुई थी। वह लंबा-चौड़ा, आकर्षक नौजवान था। वह ऐसा लड़का था जिसे देखकर लड़कियाँ उसकी तरफ आकर्षित होती थीं और रात को दोस्तों से उसके बारे में बातें करती थीं। हालाँकि, मुझे पता चला कि ब्रायन का लड़कियों के साथ पहले कोई खास रिश्ता नहीं रहा था। दरअसल, यही वजह थी कि उसने मुझसे बात करने की इच्छा जताई।

ब्रायन: फुटबॉल हीरो और रिश्ते में असफलता
उसने हाई स्कूल और कॉलेज दोनों में फुटबॉल खेला था और उसके पास इतनी काबिलियत थी कि यह सब उसके सिर पर चढ़ सकता था, लेकिन ब्रायन के लिए इनमें से कुछ भी खास मायने नहीं रखता था। उसने पूछा, "फुटबॉल खेलने के लिए क्या चाहिए?" फिर उसने खुद ही अपने सवाल का जवाब दिया। "मजबूत शरीर, दिमाग और कड़ी मेहनत। लेकिन जो बात मुझे परेशान करती है, वह है 'रिश्ते'। यह फुटबॉल खेलते समय मेरे अब तक के अनुभव से कहीं ज्यादा मुश्किल है।"
फिर, कुछ उदास चेहरे के साथ, उन्होंने कहा, “मैं बूढ़ा हो रहा हूँ। मेरा करियर अच्छा चल रहा है। लेकिन मैं शादी करना चाहता हूँ। मैं परिवार बसाना चाहता हूँ। लेकिन इस समय, मेरी कोई गर्लफ्रेंड भी नहीं है। मैं किसी के करीब नहीं आ पा रहा हूँ। मैंने डेटिंग की है, लेकिन बात आगे नहीं बढ़ी।”
मुझे समझ आ गया था कि ब्रायन उलझन में था और गंभीर भी। मैंने उससे पूछा, "तुमने किसी एक लड़की को सबसे लंबे समय तक कितने समय तक डेट किया है?"
“लगभग चार महीने,” उसने जवाब दिया। “दरअसल, मैंने एक लड़की को लगभग तीन महीने और दूसरी को लगभग चार महीने तक डेट किया। बाकी सभी के साथ मेरा रिश्ता कम समय का रहा।”
मैंने पूछा, "क्या आमतौर पर लड़कियां ही रिश्ता खत्म करती हैं, या तुम ही रिश्ता तोड़ते हो?"
“आमतौर पर लड़कियां ही होती हैं,” उसने कहा। “एक-दो बार मैंने ऐसी लड़कियों को डेट किया है जिनमें मेरी कोई खास दिलचस्पी नहीं थी, इसलिए मैंने उन्हें दोबारा डेट पर नहीं बुलाया।”
"क्या उन लड़कियों में से किसी ने कभी आपको बताया कि वह अब आपके साथ डेटिंग क्यों नहीं करना चाहती?"
“खैर, जिस लड़की के साथ मैंने तीन महीने डेट किया, उसने कहा कि उसे नहीं लगता कि हम दोनों में बहुत कुछ समानता है, और दूसरी लड़की ने कहा कि उसे नहीं लगता कि हम एक-दूसरे के अनुकूल हैं, इसका जो भी मतलब हो।” फिर उसने आगे कहा, “मुझे नहीं पता। मुझे लगता है कि इसका कुछ संबंध इस बात से है कि मैं बातचीत करने में बहुत अच्छा नहीं हूँ।”

जब बात व्यक्तिगत हो जाती है...
“मेरा मतलब यह नहीं है कि मैं बात नहीं कर सकता। असल में, मैं बहुत बात करता हूँ। लेकिन ये बातें मेरे काम, मेरे परिवार, या उसके काम और उसके परिवार के बारे में होती हैं। ऐसा लगता है कि मुझे हमारे बारे में बात करना नहीं आता। जब बात निजी हो जाती है, तो मुझे समझ नहीं आता कि क्या कहूँ।”
मुझे लगा कि ब्रायन सही राह पर है, इसलिए मैंने उससे कहा, "जब तुम बड़े हो रहे थे, तो तुम्हारे अपने पिता के साथ किस तरह के संबंध थे?"
उन्होंने एक पल सोचा और कहा, “तनावपूर्ण। मेरे पिता को शराब की लत थी। हाई स्कूल या कॉलेज में वे मेरे खेल देखने बहुत कम आते थे। जब भी आते थे, तो मेरे खेलने के तरीके की कड़ी आलोचना करते थे। मुझे वह बात कभी नहीं भूलेगी जो उन्होंने एक बार कॉलेज फुटबॉल खेलते हुए मुझे देखने आने पर कही थी। उन्होंने कहा था, 'इस तरह खेलते हुए तुम कभी पेशेवर खिलाड़ी नहीं बन पाओगे।'”
मुझे याद है कि मैं कितना टूट गया था। उस रात मैं बाहर गया और खूब शराब पी और अपने पिता की कही बातों के बारे में न सोचने की कोशिश की, लेकिन मैं उन शब्दों से कभी छुटकारा नहीं पा सका। शायद इसीलिए मैंने पेशेवर फुटबॉल खेलने के बारे में फिर कभी गंभीरता से नहीं सोचा।
मैंने पूछा, "जब आप छोटे थे, तो क्या आपके पिता भी आपकी आलोचना करते थे?"
“हां, खासकर जब वो शराब पीता था,” ब्रायन ने कहा। “जब वो शराब पीता था तो कुछ भी ठीक नहीं रहता था। वो मेरी और मां की आलोचना करता था।”
“और आपकी माँ के बारे में क्या?” मैंने पूछा। “उनके साथ आपका कैसा रिश्ता था?”
“माँ अक्सर उदास रहती थीं,” उन्होंने कहा। “उनका जीवन बहुत कठिन था। वह मेरे लिए खाना बनाती थीं, कपड़े धोती थीं और इस तरह के काम करती थीं। लेकिन हमारा रिश्ता बहुत करीबी नहीं था, खासकर जब मैं किशोर अवस्था में पहुँचा। वह होमवर्क और समय पर घर आने को लेकर मुझ पर बहुत सख्ती बरतती थीं। मुझे याद है हाई स्कूल में वह हमेशा कहती थीं कि मुझे फुटबॉल को अपनी पढ़ाई में बाधा नहीं बनने देना चाहिए।”

निराशाजनक शब्दों का घर
स्पष्ट रूप से ब्रायन एक नकारात्मक भाषाई वातावरण में पले-बढ़े। उनके माता-पिता से सुनी गई अधिकांश बातें आलोचनात्मक या हतोत्साहित करने वाली थीं। इसलिए मैंने उनसे पूछा, "जब आप कर्टनी और एमी को डेट कर रहे थे, तो आपको उनमें क्या आकर्षक लगा?" मेरे प्रश्न पर वे थोड़े हैरान दिखे, लेकिन जवाब देने में उन्हें हिचकिचाहट हुई।
“हाँ, दोनों ही खूबसूरत थीं,” उसने कहा। “कोर्टनी बहुत मज़ेदार थी; एमी शांत स्वभाव की थी, लेकिन बहुत ईमानदार थी। मुझे उसकी एक बात बहुत पसंद आई, वो थी उसकी आध्यात्मिक आस्था। वह एक पक्की ईसाई थी, और मुझे यह अच्छा लगा। मुझे उसका परिवार भी पसंद आया; उसके माता-पिता का वैवाहिक जीवन अच्छा था,

और वे मुझे पसंद करते थे। कोर्टनी को फिल्में देखना और साइकिल चलाना पसंद था। मुझे साइकिल चलाने का कभी शौक नहीं था, लेकिन यह बहुत रोमांचक था। हम दोनों ने मिलकर कुछ दिन भर की यात्राएँ कीं। दोनों लड़कियाँ कॉलेज से पढ़ी हुई थीं और होशियार थीं। मुझे दोनों की यही बात अच्छी लगी।"
"क्या आपको याद है कि आपने कभी उन लड़कियों में से किसी की भी पोशाक की तारीफ की हो?" कुछ देर चुप्पी छाई रही, फिर ब्रायन ने कहा, "मुझे याद नहीं। वे दोनों सामान्य कपड़े पहनती थीं। मुझे उनकी पोशाक के बारे में ज्यादा कुछ याद नहीं है। हमेशा ठीक ही रहती थी।"
"तो आपको याद नहीं कि आपने उनमें से किसी से कभी कहा हो, 'आज आप अच्छे लग रहे हैं'?"
"नहीं, मुझे ऐसा नहीं लगता।"
"क्या आपको याद है कि आपने कभी कर्टनी से कुछ ऐसा कहा था: 'आपने उस फिल्म को चुनकर वाकई बहुत अच्छा किया। मुझे वह फिल्म बहुत पसंद आई'?"
मुझे उनकी ज्यादातर फिल्में पसंद आईं। मुझे सिर्फ एक-दो बार ही बुरा लगा जब मुझे कहानी पसंद नहीं आई।
मुझे यकीन नहीं था कि ब्रायन ने मेरा सवाल सुना या नहीं, इसलिए मैंने दोहराया, "क्या आपने कभी उसे बताया कि आपको वह फिल्म पसंद आई जो उसने चुनी थी?"
उसका जवाब बहुत ही खुलासा करने वाला था।
उन्होंने कहा, "मुझे लगता है कि वह जानती थी कि मुझे फिल्में पसंद हैं।"
मुझे यह बात स्पष्ट थी, लेकिन ब्रायन को यह बात स्पष्ट नहीं थी कि उसने कभी भी प्यार की भाषा बोलना नहीं सीखा था, जिसे प्रशंसा के शब्द कहा जाता है।
मुझे यकीन नहीं था कि मैं ब्रायन को एक ही बातचीत में अपनी बात समझा पाऊँगी, लेकिन मैंने कोशिश की: "ब्रायन, मुझे उम्मीद है कि मैं तुम्हें अपनी अनुभूतियाँ बता पाऊँगी, क्योंकि मुझे लगता है कि इससे तुम्हें भविष्य के रिश्तों में मदद मिलेगी। तुम ऐसे घर में पले-बढ़े जहाँ तुम्हें प्यार और स्नेह के शब्द बहुत कम मिले। वास्तव में, तुम्हें ज़्यादातर आलोचनात्मक और निंदा भरे शब्द ही सुनने को मिले। बड़े होने पर भी तुम्हें उनमें से कुछ शब्द याद हैं, क्योंकि उनसे तुम्हें बहुत गहरा दुख पहुँचा। इसका मतलब यह नहीं है कि तुम्हारे माता-पिता बुरे लोग थे या वे तुमसे प्यार नहीं करते थे। लेकिन इसका मतलब यह ज़रूर है कि तुमने हमेशा उनके प्यार को महसूस नहीं किया।"
मैंने देखा कि ब्रायन की आँखें नम हो रही थीं, और मैं समझ गया कि वह मेरी बातों को भावनात्मक रूप से सुन रहा था। हालाँकि, मैं उसके अगले कथन के लिए तैयार नहीं था। अब उसके आँसू बेहिसाब बह रहे थे, और उसने कहा, "मुझे लगता है कि हर आदमी अपने पिता से यह सुनना चाहेगा कि उन्हें उस पर गर्व है। मैंने अपने पिता से यह कभी नहीं सुना और न ही कभी महसूस किया। वास्तव में, मुझे याद नहीं कि मैंने अपने पिता को कभी 'मैं तुमसे प्यार करता हूँ' या 'मुझे तुम पर गर्व है' कहते सुना हो। लेकिन अब मैं बड़ा हो गया हूँ। मुझे इसे अपने ऊपर हावी नहीं होने देना चाहिए। मैं इसके बारे में कुछ नहीं कर सकता। तो फिर मैं क्यों रो रहा हूँ?"

ब्रायन अब मुस्कुरा रहा था, अपने चेहरे से आंसू पोंछ रहा था और थोड़ा शर्मिंदा महसूस कर रहा था।
मैंने जवाब दिया, “तुम इसलिए रो रहे हो क्योंकि हम जिस बारे में बात कर रहे हैं वह बहुत महत्वपूर्ण है। हम सभी अपने माता-पिता से प्यार और सराहना पाना चाहते हैं। प्यार महसूस करने का एक तरीका है प्रशंसा भरे शब्द सुनना। यही तुम अपने माता-पिता से सुनना चाहते थे। यही हम सभी सुनना चाहते हैं। लेकिन इसके बजाय तुमने आलोचनात्मक शब्द सुने। इन शब्दों ने मदद की बजाय चोट पहुँचाई। मुझे लगता है कि अतीत को सुधारने के लिए कुछ किया जा सकता है। लेकिन पहले मैं लड़कियों के साथ तुम्हारे रिश्ते पर ध्यान देना चाहता हूँ, और जो मैं कहने वाला हूँ उससे तुम पहले से भी ज़्यादा रो सकते हो। मुझे लगता है कि रिश्तों में तुम्हारी कठिनाई का एक कारण यह है कि तुमने कभी प्रशंसा भरे शब्दों को प्यार की भाषा के रूप में नहीं सुना, इसलिए तुम नहीं जानते कि इसे दूसरों से कैसे कहा जाए।”
आपने मुझसे कहा था कि आपको याद नहीं कि आपने कभी कर्टनी या एमी से कहा हो, 'तुम उस ड्रेस या उस आउटफिट में अच्छी लग रही हो।' आपको याद नहीं कि आपने कर्टनी से कहा हो, 'उस फिल्म में तुमने अच्छा चुनाव किया। मुझे वह बहुत पसंद आई।' वास्तव में, आपने कहा है कि जब निजी बातों की बात आती है, तो आपको 'हमारे बारे में बात करना' नहीं आता, जिससे मुझे यह विश्वास होता है कि आप फुटबॉल, व्यवसाय, परिवार, राजनीति, मौसम और खेल जैसी अन्य चीजों के बारे में बात करने में तो माहिर हैं, लेकिन आपने व्यक्तिगत स्तर पर प्रशंसा के शब्द कहना कभी नहीं सीखा।
“लड़कियाँ भी पुरुषों की तरह ही मौखिक प्रशंसा पसंद करती हैं। वे ऐसे साथी से दूर रहने लगती हैं जो उन्हें प्रशंसा नहीं देते। मौखिक प्रशंसा न मिलना प्यार की कमी के रूप में देखा जाता है।”

ब्रायन की खोज
ब्रायन अब रो नहीं रहा था, लेकिन बोलते समय वह अपना सिर आगे-पीछे हिला रहा था: "मैं इसे कैसे नज़रअंदाज़ कर सकता था? आप सही कह रहे हैं; मैं लोगों की बातों का समर्थन नहीं करता।"
“दरअसल, मैं अक्सर आलोचना करता हूँ। मुझे याद है एक बार कोर्टनी के देर से आने पर मैं उससे नाराज़ हो गया था और मैंने उसे गैर-जिम्मेदार होने के बारे में समझाया था। दरअसल, एमी और कोर्टनी दोनों के साथ कई बार ऐसा हुआ जब मैंने उनकी कमियों को उजागर किया, जहाँ मुझे लगता था कि उन्हें सुधार की ज़रूरत है। अब मुझे एहसास होता है कि मैं उनकी आलोचना ठीक वैसे ही कर रहा था जैसे मेरे पिता मेरी आलोचना करते थे। मुझे यह बात पहले क्यों नहीं समझ आई?” ब्रायन एक बार फिर रोने लगा।
मुझे पता था कि यह ब्रायन के जीवन का एक महत्वपूर्ण मोड़ हो सकता है, इसलिए जब वह रो रहा था तो मैं चुपचाप बैठी रही और उसके कंधे पर हाथ रखा। कुछ मिनट

बाद उसने पूछा, "क्या कोई उम्मीद है? मैं वह कैसे दे सकता हूँ जो मुझे कभी मिला ही नहीं?"
मुझे यकीन है कि ब्रायन ने कभी सोचा भी नहीं होगा कि हमारी बातचीत इतनी गहराई तक पहुँच जाएगी, लेकिन हम वहाँ पहुँच चुके थे और अब पीछे मुड़ने का कोई रास्ता नहीं था। इसलिए मैंने कहा, “ब्रायन, उम्मीद अभी बाकी है। यही तो इंसान होने की सबसे अद्भुत बात है। हम अपना भविष्य बदल सकते हैं। हमें अतीत के अनुभवों का गुलाम नहीं बनना चाहिए। हम प्यार करना सीख सकते हैं, भले ही हमें कभी प्यार न मिला हो।” वास्तव में, दूसरों से प्यार करना सीखना ही प्यार पाने का सबसे तेज़ तरीका है।

कार्रवाई का समय
ब्रायन के लिए ईसाई धर्म बहुत महत्वपूर्ण था, इसलिए मैंने उसे यीशु के ये शब्द याद दिलाए: "दो, और तुम्हें दिया जाएगा।"
तुम।”2 मैंने उसे यह भी याद दिलाया कि पवित्रशास्त्र कहता है, “हम
उससे प्रेम करो क्योंकि उसने पहले हमसे प्रेम किया।”3 “यही सिद्धांत मानवीय संबंधों में भी लागू होता है,” मैंने कहा। “यदि हम प्रेम पाना चाहते हैं, और हम सभी चाहते हैं, तो पहला कदम दूसरों के प्रति प्रेम व्यक्त करना है।”
“क्या आप मेरी मदद कर सकते हैं?” ब्रायन ने पूछा।
मैंने कहा, "मैं कर सकती हूँ और करूँगी भी, लेकिन अभी नहीं। पाँच मिनट में मेरी एक अपॉइंटमेंट है। लेकिन अगर आप आज रात नौ बजे लॉबी में मुझसे मिलें और एक नोटबुक साथ लाएँ, तो मैं आपको कुछ सुझाव दूँगी कि आप कैसे प्यार भरे शब्दों से प्रशंसा करना सीख सकती हैं।"
उन्होंने कहा, "मैं यहीं रहूंगा।"
मैंने ब्रायन को गले लगाया और यह जानते हुए वहां से चली गई कि यह उसके जीवन के सबसे महत्वपूर्ण दिनों में से एक हो सकता है।

नोटबुक खोलना
जब मैं उस शाम नौ बजे पहुँचा, तो ब्रायन अपनी नोटबुक लेकर तैयार बैठा था। उसने कहा, "मुझसे मिलने के लिए समय निकालने के लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद। मुझे पता है कि अब तक आप थक चुके होंगे।"
मैंने कहा, "थका हुआ हूँ, लेकिन उम्मीद है कि अभी भी जागा हुआ हूँ।"
“मैं पूरी दोपहर हमारी बातचीत के बारे में सोचता रहा,” ब्रायन ने कहा। “सब कुछ बहुत मायने रखता है। मुझे नहीं पता कि इतने सालों तक मैं इसे कैसे नहीं समझ पाया।”
“अच्छा, अब सबसे ज़रूरी बात यह है कि हम इसके बारे में कुछ करें,” मैंने सुझाव दिया। “क्या आप तैयार हैं?”
“मैं तैयार हूँ,” उसने अपनी नोटबुक खोलते हुए कहा।

हमने उसके माता-पिता के बारे में बात शुरू की। ब्रायन ने बताया कि उसके पिता पिछले कई सालों से शराब नहीं पीते थे, लेकिन कभी-कभी वे फिर से शराब पीने लगते थे। नई नौकरी के कारण ब्रायन अपने माता-पिता से लगभग हर तीन महीने में एक बार मिलता था।
मैंने पूछा, "आप उनसे कितनी बार टेलीफोन पर बात करते हैं या उन्हें ईमेल भेजते हैं?"
"वैसे तो उनमें से कोई भी ईमेल का इस्तेमाल नहीं करता, लेकिन मैं हफ्ते में एक बार उन्हें फोन करके यह सुनिश्चित कर लेता हूं कि वे ठीक हैं।"
“ठीक है,” मैंने कहा। “पहला सिद्धांत यह है: जहाँ हो वहीं से शुरू करो।” ब्रायन ने इसे अपनी नोटबुक में लिख लिया, “जहाँ हो वहीं से शुरू करो।” मैं समझ गया कि वह सीखने के लिए तैयार है।
“मैं आपको बताता हूँ कि आप अभी किस स्थिति में हैं। आज सुबह हमने जो बात की, उसका सारांश यह है। आप अब वयस्क हो चुके हैं, एक ऐसे वयस्क जिन्हें अपने पिता से कभी ये शब्द सुनने को नहीं मिले, ‘मैं तुमसे प्यार करता हूँ। मुझे तुम पर गर्व है, बेटा,’ और एक ऐसे वयस्क जिन्हें अपनी माँ से सकारात्मक टिप्पणियाँ सुनने की भी बहुत कम यादें हैं। क्या यह सही है?”
ब्रायन ने हां में सिर हिलाया।
"इतने सालों से तुमने अपने दिल से दर्द को दूर करने की कोशिश की है और खुद को यह समझाने की कोशिश की है कि इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, लेकिन आज सुबह हमारी बातचीत से यह स्पष्ट है कि इससे फर्क पड़ता है।"
“दूसरा सिद्धांत यह है: सक्रिय रहो, निष्क्रिय नहीं।” ब्रायन फिर से लिख रहा था। अब तक आपका रवैया निष्क्रिय रहा है। आप चुपचाप सहते रहे हैं। आज से मैं आपको सक्रिय होने के लिए प्रोत्साहित करना चाहता हूँ। प्रेम करने का चुनाव पहल करने का चुनाव है। यह दूसरे व्यक्ति के हित में कुछ करने या कहने का चुनाव है, कुछ ऐसा जो उन्हें एक बेहतर इंसान बनने में मदद करे, कुछ ऐसा जो उनके जीवन को समृद्ध करे या उनके जीवन को अधिक अर्थपूर्ण बनाए।

अपने माता-पिता की पुष्टि करना
प्यार जताने का एक तरीका है प्रशंसा के शब्द कहना, जो हमें तीसरे सिद्धांत की ओर ले जाता है: प्यार जताने या प्रेम प्रकट करने की रणनीति चुनें। मैं आपको यह रणनीति सुझाना चाहता हूँ। अगली बार जब आप घर पर फोन करें, और अपनी माँ या पिताजी से बात खत्म करें, तो यह कहकर समाप्त करें, 'माँ, मैं आपसे प्यार करता हूँ' या 'पिताजी, मैं आपसे प्यार करता हूँ।' ठीक है? उनकी प्रतिक्रिया मायने नहीं रखती। महत्वपूर्ण बात यह है कि आप उन्हें प्रशंसा के शब्द कहने की पहल कर रहे हैं, और आपकी रणनीति इसके लिए फोन का उपयोग करना है।
“जब आप इसे पहली बार कर लेंगे, तो दूसरी और तीसरी बार दोहराना आसान हो जाएगा। अगले तीन महीनों तक मैं आपको प्रोत्साहित करना चाहता हूँ कि आप अपने

माता-पिता से हर फ़ोन बातचीत के अंत में ‘मैं आपसे प्यार करता/करती हूँ’ कहें। तीन महीने पूरे होने पर मैं चाहता/चाहती हूँ कि आप इसमें एक और वाक्य जोड़ें। ‘मैं आपसे प्यार करता/करती हूँ, पिताजी’ के बाद, मैं चाहता/चाहती हूँ कि आप वर्षों से मेरे लिए जो कुछ भी किया है, उसके लिए मैं आपका आभारी/आभारी हूँ,’ और यही वाक्य अपनी माँ से भी कहें। अगले तीन महीनों तक इन्हीं वाक्यों का प्रयोग करते रहें।”

"क्या आपको लगता है कि आप यह कर सकते हैं?"

“मुझे ऐसा ही लगता है,” ब्रायन ने कहा। “मुझे लगता है कि पहली बार सबसे मुश्किल होगा।”

“अब, मैं यह सुनिश्चित करना चाहता हूँ कि हम एक ही बात समझ रहे हैं। क्या ये दोनों बातें सच हैं? ‘मैं आपसे प्यार करता हूँ, माँ,’ और ‘मैं आपसे प्यार करता हूँ, पिताजी।’ याद रखें, प्यार वह भावना है जो दूसरे व्यक्ति के लिए अच्छी चीजों की कामना करती है। क्या आप अपने माता-पिता के लिए उनके शेष जीवन के लिए सर्वोत्तम संभव जीवन की कामना करते हैं?”

“हां,” ब्रायन ने कहा।

"तो फिर 'मैं तुमसे प्यार करता/करती हूं' कहना एक सच्चा कथन है।"

"हाँ।"

“क्या यह कथन सत्य है: ‘मैं उन सभी कार्यों की सराहना करता हूँ जो आपने वर्षों से मेरे लिए किए हैं’? मुझे विश्वास है कि आपकी माँ ने आपके लिए कुछ अच्छे काम किए होंगे।”

“हां,” ब्रायन ने कहा।

“और आपके पिता काम करते थे और बिल व अन्य खर्चों का भुगतान करते थे?”

“हां,” ब्रायन ने सहमति जताई।

“तो, वे कथन सत्य हैं—‘मैं तुमसे प्यार करता हूँ,’ और ‘तुमने मेरे लिए इतने वर्षों में जो कुछ भी किया है, मैं उसकी सराहना करता हूँ’?”

“हां, वे हैं,” ब्रायन ने कहा।

“तो मैं आपसे यही कह रहा हूँ कि आप अपने माता-पिता को सच बताएँ। प्रशंसा के शब्द बस सच्चे कथन होते हैं जो दूसरे व्यक्ति के महत्व को स्वीकार करते हैं।”

“अगर आप इसे आज़माएंगे, तो मैं लगभग गारंटी दे सकता हूँ कि छह महीने बीतने से पहले ही आपके माता-पिता दोनों आपको प्यार भरे शब्द कहने लगेंगे। आप यह उनकी प्रशंसा पाने के लिए नहीं कर रहे हैं; आप यह इसलिए कर रहे हैं क्योंकि आप उनसे प्यार करना चाहते हैं। लेकिन सच्चाई यह है कि प्यार प्यार को जन्म देता है, और आप पहल करने का चुनाव कर रहे हैं, न कि उनके पहल करने का इंतज़ार कर रहे हैं।”

शुरुआत करने के लिए एक जगह

“ठीक है,” ब्रायन ने कहा, “मैं यह कर सकता हूँ। लेकिन इससे मुझे डेटिंग के रिश्तों में कैसे मदद मिलेगी?”

मैंने कहा, “यह तो पहला कदम है। अगर तुम अपने माता-पिता को प्यार भरे शब्दों से स्नेह देना सीख सकते हो, तो तुम अपनी गर्लफ्रेंड को भी स्नेह देना सीख सकते हो। लेकिन यह अगला कदम नहीं है। अभी तो तुम्हारी कोई गर्लफ्रेंड नहीं है, है ना?”
“यह सच है,” ब्रायन ने कहा।
“तो, मैं चाहता हूँ कि आप इस सिद्धांत को अपने व्यावसायिक संबंधों में लागू करें। आप अपने काम में लोगों से बातचीत करते हैं। क्या यह सही है? फिर मैं चाहता हूँ कि आप अगले तीन महीनों तक कम से कम सप्ताह में एक बार अपने सहकर्मी को मौखिक रूप से सकारात्मक प्रतिक्रिया देने का लक्ष्य निर्धारित करें।”

सूची बनाना
मैंने ब्रायन को उन बातों की एक सूची दी जो वह कह सकता था। उनमें निम्नलिखित बातें शामिल थीं:

"फोन पर बात करने के लिए धन्यवाद। मेरे पास उनसे बात करने का समय नहीं था, और आपने इसे अच्छे से संभाला।"
“आपका रवैया हमेशा इतना सकारात्मक रहता है। मैं इसकी सराहना करता हूँ।”
आपने बहुत अच्छा काम किया। धन्यवाद।
“मेरे बॉस ने मुझे बताया कि तुमने क्या किया। मुझे अच्छा दिखाने के लिए धन्यवाद।”
"जब भी आप कोई काम करते हैं, तो उसे हमेशा सही तरीके से करते हैं। मुझे आपकी यह बात बहुत पसंद है।"

मैंने ब्रायन से पूछा, "क्या तुम अपने काम करने की जगह पर कभी सफाईकर्मी को देखते हो?"
"अक्सर नहीं, लेकिन कभी-कभार अगर मैं देर तक काम कर रहा होता हूं तो मुझे कोई सफाईकर्मी दिख जाता है।"
“तो फिर यह कहना कैसा रहेगा, ‘हर रात कचरा बाहर निकालने के लिए मैं आपका आभारी हूँ। आपके बिना हम यहाँ गुज़ारा नहीं कर सकते’?”
उसने बाकी सूची के साथ-साथ यह बात भी अपनी नोटबुक में लिख ली। ब्रायन ने कुछ और सकारात्मक बातें भी कहीं। उनमें से एक बात सुनकर मुझे हंसी आ गई। उसने कहा, "मैं उस आदमी का शुक्रिया अदा कर सकता हूँ जो हर सुबह कॉफी बनाता है।"
मैंने पूछा, "तुम उससे क्या कहोगे?"
मैं कह सकता हूँ, ‘डैन, हर सुबह कॉफी बनाने के लिए धन्यवाद। हालाँकि मैं इसे पीता नहीं हूँ, लेकिन मुझे इसकी खुशबू बहुत पसंद है।’”
“बहुत बढ़िया! आने वाले हफ्तों में मैं आपको प्रोत्साहित करना चाहता हूं कि आप अपनी नोटबुक में उस सूची में और भी नाम जोड़ें और हर हफ्ते अपने साथ काम करने वाले किसी व्यक्ति के प्रति आभार व्यक्त करें।”

ब्रायन ने मुस्कुराते हुए कहा, "ठीक है, लेकिन मेरे डेटिंग संबंधों का क्या?"
मैंने जवाब दिया, "मुझे पता चल गया है कि तुम्हें डेटिंग में दिलचस्पी है।"
“मैं बूढ़ा हो रहा हूँ, डॉ. चैपमैन। मैं शादी करना चाहता हूँ, और आमतौर पर शादी से पहले डेटिंग होती है।”
ब्रायन मुस्कुरा रहा था, लेकिन मैं समझ गया कि उसकी मुस्कान सच्ची थी। मैंने कहा, "ठीक है, अपनी नोटबुक के दूसरे पन्ने पर उन बातों को लिखना शुरू करो जो तुम अपनी प्रेमिका से कहोगे, ऐसी बातें जो उसकी अहमियत को साबित करें। तुम उन लोगों के बारे में भी सोच सकते हो जिनसे तुम पहले डेट कर चुके हो और खुद से पूछ सकते हो, 'मैंने उनसे ऐसा क्या कहा होता जिससे उनकी अहमियत समझ में आती?'"
“चलिए, आज सुबह हमने जो बात की थी, उस पर वापस चलते हैं, जैसे कि ‘तुम इस ड्रेस में बहुत अच्छी लग रही हो’ और ‘तुमने फिल्मों का बहुत अच्छा चुनाव किया है। मुझे यह फिल्म बहुत पसंद आई।’” ब्रायन ने फिर से लिखना शुरू किया। “अब, तुम कोर्टनी से और क्या कह सकती थी?”
कुछ देर तक सन्नाटा छाया रहा, फिर ब्रायन ने कहा, "शायद मैंने कहा होता, 'तुम्हारी आंखें खूबसूरत हैं।'"
“क्या वे थे?” मैंने पूछा।
“हां, वे थीं। यही एक बात थी जिसने मुझे उसकी ओर आकर्षित किया। उसकी आंखें चमक रही थीं।”
“फिर इसे अपनी सकारात्मक कथनों की सूची में जोड़ें: ‘आपकी आंखें खूबसूरत हैं। वे चमकती हैं।’”
"अरे यार, ये तो बहुत ही निजी मामला हो रहा है। मुझे नहीं पता कि मैं ये कर पाऊंगा या नहीं।"
"खैर, मैं पहली डेट पर ऐसा सुझाव नहीं दे रही हूँ, ब्रायन, लेकिन डेटिंग के दौरान कहीं न कहीं व्यक्तिगत बातें भी जुड़ जाती हैं।"
उन्होंने कहा, "मुझे पता है, और यही मेरी समस्या है।"
“और तुम अपनी समस्या से पार पाना सीख रहे हो। जब तक तुम्हारी कोई और गर्लफ्रेंड बनेगी, तब तक तुम्हें अपने माता-पिता के साथ छह महीने और काम पर लोगों के साथ तीन महीने का अनुभव हो चुका होगा। मैं तुम्हें यकीन दिलाता हूँ कि समय आने पर तुम यह बात कह पाओगे।”
हमने अपनी सूची बनाना जारी रखा। इसमें निम्नलिखित चीजें शामिल थीं:

मुझे आपकी मां के साथ आपका व्यवहार पसंद है। आप उनके साथ सम्मान से पेश आते हैं, लेकिन उन्हें अपने जीवन को नियंत्रित नहीं करने देते।
"आज रात मुझे बाहर ले जाने देने के लिए धन्यवाद। मुझे आपके साथ बिताया हुआ समय बहुत अच्छा लगा।"
आपकी सहनशक्ति मुझे शर्मिंदा कर देती है। आपके साथ साइकिल चलाने से पहले मुझे और अभ्यास करना होगा।

दोबारा।"
मुझे सेब पाई बहुत पसंद आई। इसे बनाने में आपने जो मेहनत की, उसके लिए धन्यवाद।

मुझे पक्का नहीं पता था कि ब्रायन अपनी नोटबुक का क्या करेगा, लेकिन मुझे यह ज़रूर पता था कि महिलाओं के साथ अपने रिश्ते बेहतर बनाने के लिए उसके पास कोई योजना थी। एक साल बाद जब मैंने उसे एक और सिंगल्स कॉन्फ्रेंस में देखा तो मुझे बहुत खुशी हुई। उसने बड़े उत्साह से अपनी गर्लफ्रेंड राहेल से मेरा परिचय कराया। उसने कहा, "हम पाँच महीने से डेटिंग कर रहे हैं, और राहेल सबसे अच्छी है।" राहेल मुस्कुराई और मैं भी मुस्कुराया।

ब्रायन और उसके माता-पिता

उसकी माँ
बाद में, निजी बातचीत में, ब्रायन ने अपने माता-पिता के साथ अपने अनुभव साझा किए। पहली बार जब उसने फोन पर बातचीत के अंत में अपनी माँ से "आई लव यू" कहा, तो उसकी माँ ने कहा, "आई लव यू टू।"
“मुझे अपने कानों पर विश्वास नहीं हुआ,” ब्रायन ने मुझे बताया। “मुझे लगा था कि दो महीने बाद ही वह कुछ सकारात्मक कहेगी। उसके बाद, जब भी मैंने कहा, ‘मैं तुमसे प्यार करता हूँ,’ उसने कहा, ‘मैं भी तुमसे प्यार करती हूँ।’ सब कुछ इतना अच्छा चल रहा था कि मैंने अपना शेड्यूल आगे बढ़ा दिया और दो महीने बाद उससे कहा, ‘मैं तुमसे प्यार करता हूँ, और तुमने इतने सालों में मेरे लिए जो कुछ भी किया है, उसके लिए मैं तुम्हारा बहुत आभारी हूँ,’ जिस पर उसने जवाब दिया, ‘ब्रायन, काश मैंने तुम्हारे लिए और भी बहुत कुछ किया होता। तुम्हारे शुरुआती सालों में मैं इतनी उदास थी कि मुझे डर है कि मैंने तुम्हें वह ध्यान नहीं दिया जिसकी तुम्हें ज़रूरत थी।’”
मुझे समझ नहीं आ रहा था कि क्या कहूँ, इसलिए मैंने कहा, ‘माँ, आपने जो किया उसके लिए मैं आभारी हूँ और मैं आपसे प्यार करता हूँ।’ और उन्होंने कहा, ‘मैं भी तुमसे प्यार करती हूँ।’
उसके बाद मैंने सोचना शुरू किया कि माँ ने मेरे लिए क्या किया और मैं किन बातों के लिए उनकी आभारी हूँ? इसलिए मैंने एक सूची बनाई और हर फ़ोन कॉल के अंत में मैं उन्हें एक बात बताती जो मुझे याद आती थी कि उन्होंने मेरे लिए की थी और मैं उसके लिए कितनी आभारी हूँ। छह महीने बीतने से पहले ही, माँ और मेरे बीच बहुत अच्छी बातचीत होने लगी थी। उन्होंने मुझसे एक बेहतर माँ न बन पाने के लिए माफ़ी माँगी और मैंने उन्हें भरोसा दिलाया कि उन्होंने बहुत सी ऐसी चीजें की हैं जिनकी मैं वास्तव में आभारी हूँ।

उनके पिता

अपने पिता के साथ उनके रिश्ते की कहानी कुछ अलग थी। जब ब्रायन ने पहली बार "आई लव यू" कहा, तो उनके पिता ने पूछा, "क्या?" जिस पर ब्रायन ने जवाब दिया, "आई लव यू, डैड।"
“ओह, ठीक है,” उसने कहा।
ब्रायन ने अपने पिता से दूसरी बार लगभग तीन सप्ताह बाद बात की। फोन पर बातचीत के अंत में उसने फिर से "आई लव यू" कहा, और उसके पिता ने कहा, "हाँ, ठीक है..."
ब्रायन अपने पिता की तुलना में अपनी माँ से ज़्यादा बात करता था क्योंकि फ़ोन आमतौर पर वही उठाती थी। इसलिए लगभग तीन महीने बाद ब्रायन के पिता ने आखिरकार कहा, "मैं भी तुमसे प्यार करता हूँ।"
“फोन रखने के बाद जैसे भावनाओं का सैलाब उमड़ आया,” ब्रायन ने मुझे बताया। “मुझे मन ही मन पता था कि मेरे पिता मुझसे प्यार करते हैं, लेकिन मैंने उन्हें ये शब्द कहते कभी नहीं सुना था। यह अविश्वसनीय था।”
“उसके बाद, जब भी मैं कहती, ‘मैं तुमसे प्यार करती हूँ,’ पिताजी कहते, ‘मैं भी तुमसे प्यार करता हूँ।’ जब मैंने इसमें ये शब्द जोड़े, ‘आपने मेरे लिए इतने सालों में जो कुछ भी किया है, मैं उसकी आभारी हूँ,’ तो मेरे पिता ने कहा, ‘खैर, यह काफी नहीं था।’”
“लेकिन मैं आपको बताना चाहती हूं कि आपने जो किया, उसके लिए मैं आपकी आभारी हूं, पिताजी, और मैं आपसे प्यार करती हूं।”
“मैं भी तुमसे प्यार करता हूँ,” उसके पिता ने जवाब दिया।
ब्रायन ने बताया कि कैसे उसने अपने पिता को उन विशिष्ट चीजों के बारे में बताना शुरू किया जो उन्होंने उसके लिए की थीं।
कुछ समय बाद पिताजी मुझसे कहने लगे कि उन्हें इस बात का अफसोस है कि वे मेरे फुटबॉल मैचों में ज़्यादा शामिल नहीं हुए और मेरे जीवन में ज़्यादा सक्रिय भूमिका नहीं निभाई। उन्होंने कहा कि वे चर्च में क्षमा के बारे में सीख रहे हैं और मुझसे पूछा कि क्या मैं उन्हें क्षमा कर दूँगा। मेरा तुरंत जवाब था, 'ज़रूर पिताजी, आप जानते हैं कि मैं आपको क्षमा कर दूँगा।'
एक सप्ताहांत जब ब्रायन अपने माता-पिता के घर पर था, तो उसने अपने पिता से कहा, "पिताजी, मुझे इस बात पर गर्व है कि आप चर्च जा रहे हैं और ईश्वर और जीवन के बारे में सीख रहे हैं। मुझे वास्तव में आप पर गर्व है।"
“बेटे, मुझे तुम पर गर्व है। मैं तुमसे बेहतर बेटे की कल्पना भी नहीं कर सकता।”
ब्रायन ने हाथ बढ़ाकर अपने पिता को गले लगा लिया, जिसके बाद पिता ने भी ब्रायन को गले लगा लिया।
“मुझे नहीं पता कि मेरे पिताजी की आंखों में आंसू थे या नहीं, लेकिन मेरी आंखों में आंसू जरूर थे। तब से हमारा रिश्ता बदल गया है।”
“पिछले साल आपने मेरे साथ जो समय बिताया, उसके लिए मैं आपका आभारी हूँ,” ब्रायन ने मुझसे कहा। “मुझे बिल्कुल भी अंदाजा नहीं था कि इससे मेरे जीवन में

इतना बड़ा बदलाव आएगा। मैं राहेल के साथ धीरे-धीरे आगे बढ़ रहा हूँ, लेकिन मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि मैं उसे लगातार प्रोत्साहन दे रहा हूँ। क्या आप मेरी नोटबुक देखना चाहेंगे?"
"ज़रूर," मैंने जवाब दिया।
उसने उसे खोला और मुझे रेचल के लिए लिखे गए सकारात्मक कथनों के चार पन्ने दिखाए। ब्रायन ने सकारात्मक शब्द बोलना सीख लिया था।

सकारात्मक शब्दों की विभिन्न बोलियों को बोलना

प्रोत्साहन के शब्द
सकारात्मक शब्द प्रेम की पाँच मूलभूत भाषाओं में से एक है। हालाँकि, इस भाषा में कई उपभेद हैं। ब्रायन के साथ बिताए समय में हमने मुख्य रूप से प्रशंसा के शब्दों पर ध्यान केंद्रित किया: किसी सेवा के लिए हार्दिक आभार व्यक्त करना। लेकिन प्रोत्साहन के शब्द भी होते हैं। प्रोत्साहन शब्द का अर्थ है "साहस जगाना"। हम सभी में कुछ ऐसे क्षेत्र होते हैं जिनमें हम असुरक्षित महसूस करते हैं। हममें साहस की कमी होती है और साहस की यह कमी अक्सर हमें उन सकारात्मक कार्यों को पूरा करने से रोकती है जो हम करना चाहते हैं।
आपके सहकर्मी या रूममेट में छिपी प्रतिभा को आपके प्रोत्साहन भरे शब्दों की ज़रूरत हो सकती है। हो सकता है कि आपके दोस्तों के बीच किसी ने अभिनय सीखने में रुचि दिखाई हो। अगर आपको लगता है कि उनमें प्रतिभा है (और हम लगभग सभी में होती है), तो क्यों न उन्हें अपनी इच्छा को पूरा करने के लिए प्रोत्साहित करें? उनसे कहें कि आप उन्हें यह करते हुए देख सकते हैं। अगर उन्हें अनुभव नहीं है, तो उन्हें स्थानीय कॉलेज में किसी क्लास में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करें। अगर उन्हें कुछ अनुभव है, तो उन्हें स्थानीय थिएटर के लिए ऑडिशन देने के लिए प्रेरित करें। कई नेक कामों को एक दोस्त के प्रोत्साहन की ज़रूरत होती है।
आपका एक दोस्त आपसे कहता है, "मुझे वज़न कम करना है।" आपकी प्रतिक्रिया क्या होगी? क्या आप यह कहकर बात टाल देंगे कि "हम सभी को वज़न कम करने की ज़रूरत होती है"? क्या आप अपने दोस्त को यह कहकर हतोत्साहित करेंगे कि "यह दुनिया के सबसे मुश्किल कामों में से एक है" या "वज़न कम करने के बाद भी शायद फिर से बढ़ जाएगा"? या फिर आप उसे प्रोत्साहित करने वाले शब्द कहेंगे, जैसे "अगर तुमने ठान लिया है, तो मुझे पता है कि तुम ज़रूर कामयाब होगे क्योंकि तुम लक्ष्य हासिल करने वाले इंसान हो"?

प्रशंसा के शब्द
फिर प्रशंसा का एक और पहलू आता है: किसी की उपलब्धि को पहचानना। कम या ज्यादा हद तक, हम सभी उपलब्धि हासिल करने वाले होते हैं। हम कुछ हासिल करने के लिए लक्ष्य निर्धारित करते हैं। जब हम उन्हें हासिल कर लेते हैं, तो हमें पहचान

मिलना अच्छा लगता है। हॉलीवुड में ऑस्कर पुरस्कार होते हैं। संगीत जगत में ग्रैमी पुरस्कार, डोव पुरस्कार और कंट्री म्यूजिक पुरस्कार होते हैं। खेल प्रतियोगिताओं में ट्रॉफियां दी जाती हैं और व्यवसाय पट्टिकाएं वितरित करते हैं। व्यक्तिगत संबंधों में, प्रशंसा के शब्द पहचान की आवश्यकता को पूरा करते हैं।
कभी-कभी हम सभी को किसी ऐसे व्यक्ति की ज़रूरत होती है जो हमारी पीठ थपथपाकर कहे, “वाह, यह तो बहुत बढ़िया है। मुझे यह बहुत पसंद आया। तुमने बहुत अच्छा काम किया।” ज़रा सोचिए, अगर हम सब एक-दूसरे की कमियों को बताने के बजाय एक-दूसरे की उपलब्धियों की तारीफ़ करने लगें तो दुनिया में क्या बदलाव आएगा!
अविवाहितों की दुनिया प्रशंसा के पात्र लोगों से भरी पड़ी है। अपने परिवार का भरण-पोषण करने और बच्चों को शिक्षित करने के लिए काम करने वाली अकेली माँ सर्वोच्च प्रशंसा की पात्र है। तलाक के दर्द से उबरकर भविष्य में सकारात्मक विश्वास रखने वाला व्यक्ति प्रशंसा का पात्र है। कैंसर से जूझते हुए भी सकारात्मक सोच बनाए रखने वाला और अपनी ऊर्जा को सकारात्मक कार्यों में लगाने वाला अविवाहित व्यक्ति प्रशंसा का पात्र है। वंचित बच्चों को शैक्षिक लक्ष्य प्राप्त करने में मदद करने के लिए समय और ऊर्जा लगाने वाला अविवाहित व्यक्ति प्रशंसा का पात्र है। हमारे चारों ओर ऐसे लोग हैं जो प्रतिदिन दूसरों के हित के लिए ऊर्जा खर्च करते हैं। इन लोगों को प्रशंसा के शब्दों की आवश्यकता है।

करुणा भरे शब्द
स्नेह व्यक्त करने के शब्दों का एक और रूप है, प्यार भरे शब्द। यह न केवल हमारे कहे गए शब्दों से संबंधित है, बल्कि उन्हें कहने के तरीके से भी। एक ही वाक्य के दो अलग-अलग अर्थ हो सकते हैं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप उसे कैसे कहते हैं। "मैं तुमसे प्यार करता/करती हूँ" कहना, जब प्यार और कोमलता से कहा जाता है, तो यह प्रेम की सच्ची अभिव्यक्ति हो सकती है। लेकिन "मैं, तुमसे प्यार करता/करती हूँ" कहने का क्या? प्रश्नचिह्न इन तीन शब्दों का पूरा अर्थ बदल देता है। कभी-कभी हमारे शब्द कुछ और कहते हैं, लेकिन हमारी आवाज़ का लहजा कुछ और ही कहता है। हम दोहरा संदेश भेज रहे होते हैं। लोग आमतौर पर हमारे संदेश का अर्थ हमारे शब्दों से नहीं, बल्कि हमारी आवाज़ के लहजे से समझते हैं।
जब आपका रूममेट चिड़चिड़े स्वर में कहता है, "आज रात बर्तन धोने में मुझे खुशी होगी," तो इसे प्यार की अभिव्यक्ति नहीं माना जाएगा। दूसरी ओर, हम अपनी चोट, दर्द और यहाँ तक कि गुस्से को भी विनम्रता से साझा कर सकते हैं, और यह प्यार की अभिव्यक्ति होगी। "मुझे बुरा लगा कि तुमने आज शाम मेरी मदद करने की पेशकश नहीं की," ईमानदारी और विनम्रता से कहा जाए तो यह प्यार की अभिव्यक्ति हो सकती है। बोलने वाला व्यक्ति दूसरे व्यक्ति द्वारा पहचाना जाना चाहता है और अपने रिश्ते में प्रामाणिकता लाने के लिए कदम उठा रहा है। यही शब्द ऊँची और कठोर आवाज़ में कहे जाएँ तो यह प्यार की अभिव्यक्ति नहीं बल्कि निंदा और आलोचना की

अभिव्यक्ति होगी।
हमारे बोलने का तरीका बेहद महत्वपूर्ण है। एक प्राचीन ऋषि ने कहा था, "विनम्र उत्तर से बात बिगड़ जाती है।"
क्रोध।" 4 जब आपका सहकर्मी क्रोधित हो और तीखे शब्दों से आपको आहत कर रहा हो, तो यदि आप प्रेमपूर्ण व्यवहार करना चाहें, तो आप बदले में और तीखे शब्दों का प्रयोग नहीं करेंगे, बल्कि कोमल स्वर में बात करेंगे। आप उसकी बातों को उसकी भावनाओं के बारे में जानकारी के रूप में ग्रहण करेंगे। आप उसे अपने दुख, क्रोध और घटनाओं के प्रति अपने दृष्टिकोण को व्यक्त करने देंगे। आप स्वयं को उसकी स्थिति में रखकर घटना को उसकी दृष्टि से समझने का प्रयास करेंगे और फिर कोमल और विनम्रतापूर्वक यह व्यक्त करेंगे कि आप समझते हैं कि वह ऐसा क्यों महसूस कर रहा है। यदि आपने उसे कोई ठेस पहुँचाई है, तो आप अपनी गलती स्वीकार करने और क्षमा मांगने के लिए तैयार रहेंगे। यदि आपका दृष्टिकोण उससे भिन्न है, तो आप विनम्रतापूर्वक अपना दृष्टिकोण समझा सकेंगे। आप समझ और सुलह का प्रयास करेंगे और यह साबित करने की कोशिश नहीं करेंगे कि जो कुछ हुआ है उसकी व्याख्या करने का एकमात्र तार्किक तरीका आपका अपना दृष्टिकोण ही है। यही परिपक्व प्रेम है। परिपक्व प्रेम विनम्रता से बात करता है।

क्षमा के बारे में

सकारात्मक तरीके से चोट और क्रोध को संभालना आवश्यक है यदि हम सकारात्मक शब्द बोलना चाहते हैं। आमतौर पर, हमारे शब्द हमारे दिल में चल रही भावनाओं का ही प्रतिबिंब होते हैं। यदि हमने चोट और क्रोध से सफलतापूर्वक निपटा नहीं है, तो हम संभवतः आक्रामक हो जाएंगे और हमारे शब्द प्रेमपूर्ण होने के बजाय विनाशकारी होंगे।
हममें से कोई भी परिपूर्ण नहीं है। हम हमेशा सबसे अच्छा या सही काम नहीं करते। हमने कभी-कभी अपने आस-पास के लोगों को दुख पहुँचाने वाली बातें कही और की हैं। हम अतीत को मिटा नहीं सकते; हम केवल उसे स्वीकार कर सकते हैं और मान सकते हैं कि वह गलत था। हम क्षमा मांग सकते हैं और भविष्य में अलग तरह से व्यवहार करने का प्रयास कर सकते हैं। अपनी गलती स्वीकार करने और क्षमा मांगने के बाद, मैं क्षतिपूर्ति की संभावना तलाश सकता हूँ। "क्या मैं कुछ ऐसा कर सकता हूँ जिससे मैंने आपको जो दुख पहुँचाया है उसकी भरपाई हो सके?" यह एक प्रेमपूर्ण प्रश्न है।
जब मेरे साथ अन्याय हुआ हो और सामने वाले ने अपनी गलती स्वीकार कर ली हो और क्षमा मांगी हो, तो मेरे पास क्षमा करने या न्याय की मांग करने का विकल्प होता है। यदि मैं न्याय चुनता हूँ और उस व्यक्ति को उसके किए की सजा देने की कोशिश करता हूँ, तो मैं खुद को न्यायाधीश और दूसरे व्यक्ति को अपराधी बना देता हूँ। लेकिन, यदि मैं क्षमा करने का विकल्प चुनता हूँ, तो सुलह की संभावना बन जाती है। बहुत से लोग कल की गलतियों से हर नए दिन को खराब कर देते हैं। वे कल की

असफलताओं को आज में घसीटने पर तुले रहते हैं और ऐसा करके एक बेहतरीन दिन को बर्बाद कर देते हैं। जब इंसान के दिल में कड़वाहट, नाराजगी और बदले की भावना घर कर जाती है, तो सकारात्मक बातें कहना नामुमकिन हो जाता है। पिछली असफलताओं के साथ हम यही बेहतर कर सकते हैं कि उन्हें इतिहास बनकर रह जाने दें।

हाँ, ऐसा हुआ। निश्चित रूप से इससे दुख हुआ। शायद अभी भी दुख हो रहा हो। लेकिन या तो उस व्यक्ति ने अपनी गलती मान ली है और मैंने उसे क्षमा करने का निर्णय लिया है, या फिर वह गलत व्यवहार करता रहेगा और मैं उसे ईश्वर के हवाले करने का निर्णय लेता हूँ, यह जानते हुए कि वह न्यायप्रिय होने के साथ-साथ दयालु भी है। मैं आज दूसरे के व्यवहार को अपने जीवन को बर्बाद करने नहीं दूँगा।

किसी व्यक्ति को छोड़ देना क्षमा नहीं है। क्षमा तो पश्चाताप का परिणाम है। यह तो मेरे दुख और क्रोध को मुक्त करना है ताकि मैं उनसे ग्रस्त न रहूँ। यह उन लोगों से प्रेम करने का चुनाव है जिन्होंने मेरे साथ गलत किया है। इससे रिश्ता तो बहाल नहीं होता, लेकिन यह मुझे शांति और प्रेम से अपना जीवन जीने की अनुमति देता है।

यदि कोई प्रेमी बनना चाहता है, तो उसे सहकर्मियों, पड़ोसियों, करीबी दोस्तों, माता-पिता, पूर्व जीवनसाथी, रूममेट और स्थानीय दुकान के सेल्स क्लर्क से बात करते समय अपने शब्दों पर ध्यान देना चाहिए। मैं जो कहता हूँ और जिस तरह से कहता हूँ, उसका मेरे रिश्तों पर असर पड़ता है। प्रशंसा के शब्द रिश्तों को मजबूत बनाते हैं। कठोर और निंदात्मक शब्द रिश्तों को नष्ट कर देते हैं।

याद रखें, प्यार एक चुनाव है। दूसरों से प्यार करने का चुनाव करें।

विचार करने योग्य बातें

1. आपने किस हद तक शब्दों को ग्रहण किया? क्या आपको अपने माता-पिता से स्वीकृति मिली है?
2. क्या आपको शब्दों को बोलना आसान लगता है या कठिन? अपने माता-पिता को सकारात्मक संदेश क्यों देना चाहते हैं? क्यों?
3. यदि आपको कठिनाई हो रही है, तो क्या आपके लिए आराम करने का समय आ गया है? क्या आप अपने माता-पिता के प्रति स्नेह और प्रशंसा के शब्द व्यक्त करने की पहल कर रहे हैं?
4. आप कितनी आसानी से सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करते हैं? अन्य रिश्तों में?
5. क्या कोई ऐसा रिश्ता है जिसे आप साझा करना चाहेंगे? क्या आपको लगता है कि प्रशंसा के शब्द बोलना उस व्यक्ति के लिए सार्थक होगा?

4

प्रेम की भाषा #2:
उपहार

कुछ समय पहले मैं एक विधवा से मिलने गई थी जो हाल ही में एक वृद्धाश्रम में रहने लगी थी। बातचीत के दौरान मैंने उनसे पूछा कि उन्हें अपना नया घर कैसा लग रहा है। उन्होंने कहा, "यह थोड़ा तंग है। मुझे अपना अधिकांश फर्नीचर हटाना पड़ा।"
“बच्चे नहीं चाहते थे कि मैं वह झूला कुर्सी लाऊं,” उसने कोने में रखी एक कुर्सी की ओर इशारा करते हुए कहा। “लेकिन मार्विन ने वह मुझे दी थी। मैं उसे छोड़ ही नहीं सकती थी।”
मैंने पूछा, "क्या मार्विन उपहार देने वाला व्यक्ति था?"
“नहीं, ऐसा नहीं है,” उसने कहा। “दरअसल, यह उन कुछ उपहारों में से एक है जो मुझे याद हैं कि उन्होंने मुझे दिए थे। जब हमारा पहला बच्चा पैदा हुआ, तो उन्होंने मुझे वह झूला कुर्सी खरीदकर दी। मैंने कहा था कि बच्चे को दूध पिलाने के लिए झूला कुर्सी होना अच्छा रहेगा, लेकिन जब एक हफ्ते बाद वह कुर्सी लेकर आए तो मैं हैरान रह गई। मैंने अपने दोनों बच्चों को उसी कुर्सी पर दूध पिलाया। मुझे लगता है कि मार्विन और बच्चों का एक छोटा सा अंश आज भी मेरे साथ है।”
मैंने कहा, "मुझे खुशी है कि आपने कुर्सी संभाल कर रखी है। मुझे उम्मीद है कि आप इसे हमेशा संभाल कर रखेंगे।"
बाद में, जब मैं जाने लगा, तो मैंने पीछे मुड़कर उस झूला कुर्सी को देखा और मुझे एहसास हुआ कि मैं एक ऐसे उपहार को देख रहा हूँ जो चालीस वर्षों से अधिक समय से प्रेम का संचार कर रहा है। यह उपहार तो उपहार देने वाले से भी अधिक समय तक कायम रहा।

उपहार का अर्थ

सही उपहार
उपहार एक ऐसी मूर्त वस्तु है जो यह कहती है, "मैं तुम्हारे बारे में सोच रहा था। मैं चाहता था कि यह तुम्हारे पास हो। मैं तुमसे प्यार करता हूँ।"
मेरी अकादमिक पृष्ठभूमि मानवशास्त्र है—संस्कृतियों का अध्ययन। मानवशास्त्रियों ने आज तक ऐसी कोई संस्कृति नहीं खोजी है जहाँ उपहार देना प्रेम की अभिव्यक्ति न हो। उपहार देना प्रेम की मूलभूत सार्वभौमिक भाषाओं में से एक है।
कुछ उपहार पल भर में ही फीके पड़ जाते हैं। कई माताओं को यह उपहार याद रहेगा —एक छोटा सा फूल जो उनके बच्चे ने आंगन से तोड़कर उन्हें दिया था। उपहार तो तुरंत गायब हो गया, लेकिन उसकी याद सालों तक बनी रहती है। वहीं, कुछ अन्य

उपहार, जैसे कि झूला कुर्सी, जीवन भर साथ रहते हैं। महत्वपूर्ण बात उपहार नहीं, बल्कि उस उपहार के माध्यम से व्यक्त किया गया भावनात्मक प्रेम है। सही उपहार कोई भी छोटी या बड़ी निशानी हो सकती है, जो उस भावनात्मक प्रेम को दर्शाती है।

गलत अर्थ

ग्रीक शब्द 'चार्ट' से ही हमारा अंग्रेज़ी शब्द 'गिफ्ट' बना है, जिसका अर्थ है "कृपा" या बिना हक का उपहार। उपहार अपने आप में किसी सेवा का भुगतान नहीं होता। जब कोई साथी कहता है, "मैं तुम्हें यह दूंगा... अगर तुम...", तो वह न तो उपहार दे रहा होता है और न ही प्यार जता रहा होता है। वह बस एक सौदा कर रहा होता है। उपहार तभी दिया जाता है जब उसमें कोई शर्त न हो, वरना वह उपहार नहीं रह जाता।

किसी को खुश करने के लिए दिया गया उपहार, उपहार नहीं कहलाता। कुछ लोग सोचते हैं कि उपहार देने से उनके बोले गए कड़वे शब्द बेअसर हो जाएंगे। कुछ बेटों को उनके पिता सिखाते हैं, “जब भी कोई गलती करो, उसे फूल देना। फूल बहुत सारे गुनाहों को छुपा देते हैं।” लेकिन कुछ समय बाद, जो लड़कियां नियमित रूप से ये फूल पाती हैं, उनका मन करता है कि उन्हें लड़कों के मुंह पर फेंक दें। उपहार तभी उपहार कहलाता है जब वह सच्चे प्यार की अभिव्यक्ति हो, न कि बीते समय की गलतियों को छुपाने का प्रयास।

उपहार प्रेम के दृश्य प्रतीक होते हैं। अधिकांश विवाह समारोहों में दूल्हा और दुल्हन अंगूठियां देते और लेते हैं। समारोह संपन्न कराने वाला व्यक्ति कहता है, "ये अंगूठियां उस आंतरिक और आध्यात्मिक बंधन के बाहरी और प्रत्यक्ष प्रतीक हैं जो आपके दो हृदयों को अनंत प्रेम में एकजुट करता है।"

मूल पुस्तक "द फाइव लव लैंग्वेजेस" में, मैंने शादी की अंगूठी से संबंधित उन शब्दों के महत्व को रेखांकित किया था:

यह निरर्थक बयानबाजी नहीं है। यह एक महत्वपूर्ण सत्य की अभिव्यक्ति है।

प्रतीकों का भावनात्मक महत्व होता है। शायद इसे ग्राफिक रूप से बेहतर ढंग से प्रदर्शित किया जा सकता है।

एक टूटते हुए विवाह के अंत के करीब। जब पति या पत्नी

शादी की अंगूठी पहनना बंद कर देना, इस बात का एक दृश्य संकेत है कि शादी टूट चुकी है।

गंभीर मुसीबत। एक पति ने कहा, "जब उसने अपनी शादी की अंगूठियां फेंकीं तो..."

वह गुस्से में दरवाजा पटकते हुए घर से बाहर चली गई।

मुझे पता था कि हमारी शादी गंभीर संकट में है। मैंने उसकी अंगूठियां नहीं उठाईं।

दो दिन। जब आखिरकार मैंने ऐसा किया, तो मैं बेकाबू होकर रोने लगी।" अंगूठियां एक

उस चीज़ का प्रतीक जो होनी चाहिए थी, लेकिन वह उसके हाथ में है, उसके पास नहीं।

वे इस बात के दृश्य संकेत थे कि शादी टूट रही थी।

अकेली घंटियों ने पति के मन में गहरी भावनाएं जगा दीं। तलाकशुदा कई लोग इन गहरी भावनाओं को समझ सकते हैं।
उपहार किसी भी आकार, आकृति, रंग या कीमत का हो सकता है। इसे खरीदा जा सकता है, कहीं से ढूंढा जा सकता है या बनाया जा सकता है। जिस व्यक्ति के लिए प्रेम का प्राथमिक तरीका उपहार प्राप्त करना है, उसके लिए उपहार की कीमत मायने नहीं रखती। यदि आप खर्च कर सकते हैं, तो आप पाँच डॉलर से भी कम में एक सुंदर कार्ड खरीद सकते हैं। यदि नहीं, तो आप इसे मुफ्त में बना सकते हैं। बस अपने कार्यालय के कूड़ेदान से कागज निकालें, उसे बीच से मोड़ें, कैंची से एक दिल काटें, उस पर "आई लव यू" लिखें और अपना नाम लिख दें। उपहारों का अर्थपूर्ण होने के लिए उनका महंगा होना आवश्यक नहीं है।

उपहार देने की भाषा विकसित करें
लेकिन उस व्यक्ति के बारे में क्या जो कहता है, “मैं उपहार देने वाला नहीं हूँ। मुझे बचपन में ज़्यादा उपहार नहीं मिले। मैंने कभी उपहार चुनना नहीं सीखा। यह मेरे लिए स्वाभाविक नहीं है”? बधाई हो, आपने लोगों से प्रेम करने की दिशा में पहला कदम बढ़ा दिया है। प्रेम के लिए प्रयास करना पड़ता है। प्रेम में अक्सर एक ऐसी भाषा सीखनी पड़ती है जिसे आपने पहले कभी नहीं बोला हो। सौभाग्य से, उपहार देना प्रेम की सबसे आसान भाषाओं में से एक है जिसे सीखा जा सकता है।

उनकी रुचियों के बारे में जानें
आप शुरुआत कहां से करेंगे? अपने प्रियजनों की बातें सुनें। उनकी या उनके बच्चों की रुचियों को समझने की कोशिश करें।
कुछ लोग संग्रहकर्ता होते हैं। कुछ समय पहले मेरी मुलाकात एक ऐसी महिला से हुई थी जिसने एक हजार से अधिक नमक और काली मिर्च के डिब्बे जमा कर रखे थे। इनमें से अधिकांश डिब्बे उसे उन दोस्तों ने दिए थे जो उसकी इस रुचि के बारे में जानते थे।
बॉब की एक सेक्रेटरी थी जो सिंगल मदर थी। एक दिन बॉब ने सुना कि उसका बारह साल का बेटा बेसबॉल कार्ड इकट्ठा करता है। उसने सेक्रेटरी से पूछा कि उसका बेटा कौन-कौन से कार्ड लेना चाहेगा। बॉब एक बिजनेस ट्रिप पर था और उसे अपने होटल के पास एक कार्ड की दुकान दिखी। पाँच मिनट में ही उसे अपनी लिस्ट में से एक बेसबॉल कार्ड मिल गया। कार्ड को सेक्रेटरी को उसके बेटे को देने के लिए देने के बाद उसने कहा, "ऐसा लग रहा था जैसे मैंने उसे अभी-अभी दस लाख डॉलर दिए हों।"
सुनने में समय और सचेत निर्णय की आवश्यकता होती है। हममें से अधिकांश के लिए, सुनी गई बातों की सूची बनाना भी ज़रूरी होता है। अन्यथा, उपहार मिलने से पहले ही हम उन्हें भूल जाते हैं। कुछ लोगों को क्रैकर बैरल रेस्तरां और उपहार दुकानों में मिलने वाले "देहाती" उपहार पसंद होते हैं। वहीं, कुछ लोगों को इस तरह की चीज़ों

से कोई लेना-देना नहीं होता। अगर उन्हें ऐसा कोई उपहार मिलता है, तो वह अलमारी या अटारी में पड़ा रह जाता है। यदि आप चाहते हैं कि आपके उपहार प्रेम का संदेश दें, तो सबसे अच्छा तरीका है कि आप दूसरे व्यक्ति की रुचियों का पता लगाएं।
मैट और अन्ना दो महीने से एक-दूसरे को डेट कर रहे थे। अन्ना ने गौर किया कि जब भी वे बाहर खाना खाने जाते थे, मैट अक्सर मिठाई के तौर पर एप्पल पाई ऑर्डर करता था। एक रात उसने पूछा, "क्या तुम्हें एप्पल पाई पसंद है?"
उन्होंने कहा, "यह मेरा पसंदीदा है। मुझे हमेशा से एप्पल पाई पसंद रही है।"
अगर अन्ना उसे उपहार देने का फैसला करती है, तो अब उसके पास एक बेहतरीन सुराग है।
एक शाम सामान्य बातचीत के दौरान अन्ना ने मैट से कहा, "जब से माँ बीमार हैं, मैंने उनसे मिलने के लिए अक्सर जाना शुरू कर दिया है। पेट्रोल की कीमत वाकई बहुत तेजी से बढ़ने लगी है।"
अगर मैट सुन रहा है, तो उसे पता चल गया होगा कि अन्ना के लिए प्रीपेड गैस कार्ड एक बेहतरीन उपहार होगा।
लोग अपनी रुचियों या जरूरतों के बारे में बात करते हैं। अगर हम ध्यान से सुनना शुरू करें, तो हमें उन लोगों के लिए उपयुक्त उपहारों के बारे में कई संकेत मिल जाएंगे जिनकी हम परवाह करते हैं।

कुछ उपहारों की प्रकृति के प्रति संवेदनशील रहें
डेटिंग के दौरान, आपको अपने पार्टनर के उपहारों पर प्रतिक्रिया के प्रति भी संवेदनशील रहना चाहिए। उपहारों की कीमत या उनके अर्थ के कारण, कुछ प्रकार के उपहार आपके प्रिय व्यक्ति द्वारा आसानी से स्वीकार नहीं किए जा सकते हैं। उत्तरी कैरोलिना के पहाड़ों में आयोजित एक सिंगल्स कॉन्फ्रेंस में, पांच प्रेम भाषाओं पर व्याख्यान के बाद जोश मेरे पास एक उलझन भरा सवाल लेकर आया। उसने पूछा, "मैं पांचों प्रेम भाषाओं में विश्वास करता हूँ, लेकिन अगर आप किसी प्रेम भाषा में बात करने की कोशिश करें और आपका पार्टनर उसे स्वीकार करने को तैयार न हो तो क्या होगा?"
मैंने पूछा, "क्या आप मुझे एक उदाहरण दे सकते हैं?"
“मैं पिछले तीन महीनों से इस लड़की के साथ डेटिंग कर रहा हूँ। मैं उससे बहुत खुश हूँ। सामंथा मेरी ज़िंदगी में मिली सबसे बेहतरीन इंसान है। मैं उसे बताना चाहता था कि मैं उससे कितना प्यार करता हूँ, इसलिए मैंने उसे एक बहुत महंगा तोहफा दिया। लेकिन जब मैंने उसे तोहफा दिया, तो उसने कहा, ‘मैं इसे स्वीकार नहीं कर सकती। मुझे ठीक नहीं लग रहा।’ मैं पूरी तरह से निराश हो गया,” उसने कहा।
उन्होंने आगे कहा, "मुझे अब भी समझ नहीं आ रहा है। मैं सचमुच चाहता था कि यह उसे मिल जाए।"
मैंने कहा, "मुझे लगता है कि मुझे पता है कि उसने उपहार क्यों अस्वीकार किया, लेकिन मुझे यकीन नहीं है कि आप इसे सुनना चाहेंगे।"

“ओह, मैं इसे सुनना चाहता हूँ,” उसने कहा। “मैं सचमुच सुनना चाहता हूँ।”
“ठीक है,” मैंने कहा, “मेरा अनुमान यह है। मुझे लगता है कि आप दोनों के अपने रिश्ते के मौजूदा स्तर के बारे में अलग-अलग विचार हैं। यह तो मुझे स्पष्ट है कि आप सामंथा में बहुत रुचि रखते हैं। आपने कहा था कि वह अब तक मिली सबसे बेहतरीन लड़की है। जिस तरह से आपने उसे इतना महंगा तोहफा दिया, उससे पता चलता है कि आप उससे कितना गहरा लगाव रखते हैं।”
जोश सहमति में सिर हिला रहा था। इसलिए मैंने आगे कहा, “समस्या यह है कि सामंथा इस रिश्ते को अलग नज़रिए से देखती है। ज़ाहिर है, उसे इस रिश्ते में दिलचस्पी है, वरना वह तुम्हारे साथ डेटिंग नहीं कर रही होती, लेकिन वह अभी तुम्हारे जितनी आगे नहीं बढ़ी है। उसके मन में, रिश्ते की अभी शुरुआत है और इतने महंगे तोहफे लेना ठीक नहीं है। वह तुम्हें गलत धारणा नहीं देना चाहती। उसे नहीं लगता कि रिश्ता अभी उस स्तर पर पहुंचा है जहां वह तुम्हारे प्यार की अभिव्यक्ति के रूप में ऐसा तोहफा पाकर सहज महसूस करे। इसलिए, तुम्हें इसे स्वीकार करना होगा और उसकी इच्छाओं का सम्मान करना होगा।”
कुछ देर की खामोशी के बाद जोश ने कहा, “तुम सही कह रही हो। मैं ये सुनना नहीं चाहता, पर मुझे लगता है तुम सही हो। मैं उससे बहुत प्यार करता हूँ और उसके लिए कुछ बहुत अच्छा करना चाहता था। लेकिन लगता है मुझे थोड़ा और समय देना होगा और उम्मीद करनी होगी कि वो भी मुझसे उतना ही प्यार करने लगे जितना मैं उससे करता हूँ।”
मैंने सिर हिलाकर कहा, “छह महीने बाद जब क्रिसमस आएगा, तो उपहार खरीदने से पहले आप थोड़ा सोच-विचार कर लें। आप कुछ इस तरह कह सकते हैं: ‘मैं इस त्योहार पर आपके लिए कुछ बहुत अच्छा करना चाहता हूँ, लेकिन मैं आपको सरप्राइज नहीं देना चाहता। क्या आप मेरे प्यार के इज़हार के तौर पर ___(उपहार का नाम) स्वीकार करेंगी? कोई शर्त नहीं। मैं बस आपको यह बताना चाहता हूँ कि मैं आपसे प्यार करता हूँ।’ अगर वह हाँ कहती है, तो आपको पता चल जाएगा कि रिश्ता परिपक्व हो गया है। अगर वह ना कहती है, तो रिश्ते में दिक्कत है।”
उन्होंने कहा, "मैं यह करूंगा, और मुझे उम्मीद है कि तब तक उसे यह मिल जाएगा।"
जोश ने एक महत्वपूर्ण सबक सीखा: आप किसी को प्यार का इज़हार स्वीकार करने के लिए मजबूर नहीं कर सकते। आप केवल प्यार का इज़हार कर सकते हैं। अगर वह स्वीकार नहीं किया जाता है, तो आपको दूसरे व्यक्ति के फैसले का सम्मान करना चाहिए।

उपहार और धन

अगर आप एक प्रभावी उपहारदाता बनना चाहते हैं, तो आपको पैसे के प्रति अपना नज़रिया बदलना पड़ सकता है। हममें से हर किसी की पैसे के उपयोग को लेकर अलग-अलग धारणाएँ होती हैं, और इसे खर्च करने से जुड़ी भावनाएँ भी अलग-अलग होती हैं। अगर आपका नज़रिया खर्च करने का है, तो पैसा खर्च करते समय आपको

अच्छा महसूस होगा। अगर आपका नज़रिया बचत और निवेश का है, तो पैसा बचाते या समझदारी से निवेश करते समय आपको अच्छा महसूस होगा।
मान लीजिए आप बचत करने वाले व्यक्ति हैं। प्यार जताने के लिए पैसे खर्च करने के विचार का आप विरोध करेंगे। आप सोचेंगे, मैं अपने लिए तो कुछ नहीं खरीदता, तो दूसरों के लिए क्यों खरीदूं? लेकिन यह सोच सच्चाई को समझने में नाकाम है—कि आप असल में अपने लिए ही चीजें खरीद रहे हैं। पैसे बचाकर और निवेश करके आप आत्म-सम्मान और भावनात्मक सुरक्षा खरीद रहे हैं। पैसे के प्रबंधन के ज़रिए आप अपनी भावनात्मक ज़रूरतों का ख्याल रख रहे हैं। अगर आपको पता चलता है कि आपके किसी करीबी को प्यार जताने का सबसे अच्छा तरीका तोहफे लेना है, तो शायद आप समझ जाएंगे कि उनके लिए तोहफे खरीदना और देना सबसे अच्छा निवेश है। आप अपने रिश्ते में निवेश कर रहे हैं और दूसरे व्यक्ति के भावनात्मक प्रेम भंडार को भर रहे हैं।

प्यार, पैसा और एकल माता-पिता
याद रखें, उपहार देने का उद्देश्य भावनात्मक रूप से यह संदेश देना है, “मैं तुमसे प्यार करता/करती हूँ। मुझे उम्मीद है कि यह उपहार तुम्हारे जीवन को बेहतर बनाएगा।” यह बात एकल माता-पिता (और वास्तव में, सभी माता-पिता) के लिए याद रखना बेहद ज़रूरी है। बच्चे या किशोर के भीख मांगने पर कभी भी उपहार नहीं देना चाहिए। सवाल यह होना चाहिए, “क्या यह उपहार मेरे किशोर की भलाई के लिए है?” अगर जवाब 'नहीं' है, तो माता-पिता जानबूझकर किसी किशोर को उपहार नहीं दे सकते। उदाहरण के लिए, अमेरिका के मध्यमवर्गीय परिवारों में आजकल आम चलन है कि कई धनी माता-पिता अपने सोलह वर्षीय बच्चे को कार उपहार में देते हैं। मेरा यह कहना नहीं है कि यह हर परिवार के लिए हमेशा बुरा होता है। मेरा सुझाव यह है कि माता-पिता को यह सवाल पूछना चाहिए, "क्या मेरे किशोर बच्चे के लिए कार का उपहार देना सही है?"
इस सवाल का जवाब देते समय माता-पिता को कुछ बातों पर विचार करना चाहिए। पहली बात है किशोर की परिपक्वता और जिम्मेदारी का स्तर। सिर्फ इसलिए कि राज्य ने उन्हें कानूनी रूप से गाड़ी चलाने की अनुमति दे दी है, इसका मतलब यह नहीं है कि सोलह साल की उम्र में हर कोई भावनात्मक रूप से गाड़ी के लिए तैयार है। कुछ किशोरों ने अन्य क्षेत्रों में जिम्मेदारी का वह पर्याप्त स्तर नहीं दिखाया है जो उन्हें गाड़ी देने के योग्य बनाता है।
दूसरा कारक है एकल अभिभावक की कार उपलब्ध कराने की वित्तीय क्षमता। किसी किशोर को ऐसा उपहार देने के लिए अत्यधिक आर्थिक बोझ डालना अंततः न तो उनके लिए और न ही आपके लिए अच्छा है।
जब मैं सिंगल पेरेंट्स से बात कर रही हूँ, तो मैं कुछ अन्य पेरेंट्स, खासकर पिताओं (माफ़ कीजिए डैड्स), से भी कुछ कहना चाहूँगी, जो अपने बच्चों पर बेवजह के तोहफे लुटाकर अपनी नाकामियों की भरपाई करने की कोशिश करते हैं। एक तरह का

तोहफा ऐसा है जिसकी किसी भी टीनएजर को ज़रूरत नहीं होती। इसे मैं नकली तोहफा कहती हूँ। यह वो तोहफा है—अक्सर तोहफे—जो सच्चे प्यार की जगह लेने के लिए बनाए जाते हैं। ऐसे तोहफे व्यस्त और कभी-कभी अनुपस्थित रहने वाले पेरेंट्स देते हैं, जो जीवन की भागदौड़ में इतने उलझे रहते हैं कि उनके पास प्यार की भाषाएँ, जैसे शब्दों से प्रशंसा करना और प्यार की बाकी तीन भाषाएँ: गुणवत्तापूर्ण समय, सेवा कार्य और शारीरिक स्पर्श—बोलने का समय नहीं होता। इसलिए वे इस कमी को पूरा करने के लिए टीनएजर को फालतू तोहफे देते हैं।
एक अकेली माँ ने कहा, “जब भी मेरी सोलह साल की बेटी अपने पिता से मिलने जाती है, तो वह उपहारों से भरा सूटकेस लेकर घर आती है। वह उसके मेडिकल और डेंटल बिलों में मेरी मदद करने को तैयार नहीं है, लेकिन उपहारों के लिए उसके पास हमेशा पैसे होते हैं। वह उसे शायद ही कभी फोन करता है और गर्मियों में सिर्फ दो हफ्ते उसके साथ बिताता है। लेकिन फिर भी, ऐसा माना जाता है कि उपहारों से सब कुछ ठीक हो जाता है।”
माता-पिता द्वारा बच्चों को उपहार देना, जिनमें उनकी सक्रिय भागीदारी नहीं होती, आम बात हो गई है। किशोर आमतौर पर उपहार स्वीकार करते हैं, मौखिक रूप से आभार व्यक्त करते हैं और खालीपन के साथ घर लौट जाते हैं। जब उपहार सच्चे प्यार का विकल्प बन जाते हैं, तो किशोर उन्हें खोखला और बनावटी समझते हैं।

किसी व्यक्ति की प्राथमिक भाषा के रूप में उपहारों को पहचानना
कुछ लोगों के लिए, उपहार प्राप्त करना ही उनके प्यार जताने का सबसे प्रभावी तरीका होता है। यही उन्हें सबसे गहराई से प्यार का एहसास कराता है। अमांडा, जो नौ महीने से बेन के साथ डेटिंग कर रही थी, ने बड़ी भावुकता से कहा, “मैं चाहती हूँ कि आप जानें कि जन्मदिन और खास त्यौहार मेरे लिए बहुत मायने रखते हैं। मुझे याद है जब मेरे पिता मेरा सोलहवाँ जन्मदिन भूल गए थे, तो मैं दो दिन तक रोई थी। मुझे पता था कि वे मेरी माँ से प्यार नहीं करते थे; इसीलिए वे मुझे छोड़कर चले गए थे। लेकिन अपने जन्मदिन पर मुझे पता चला कि वे मुझसे भी प्यार नहीं करते थे।”
अगर बेन ने ध्यान से सुना है, तो उसे पता चल गया होगा कि अमांडा की प्यार जताने की सबसे अहम भाषा उपहार हैं। अगर वह चाहता है कि अमांडा को प्यार का एहसास हो, तो वह न सिर्फ जन्मदिन और दूसरे त्योहारों को याद रखेगा, बल्कि अगस्त की तेज़ गर्मी में और जनवरी की ठंडी दोपहर में भी उसे उपहार देगा—कभी भी, बिना किसी खास वजह के, सिर्फ अपना प्यार जताने के लिए। ये बिना किसी शर्त वाले उपहार सबसे ज़्यादा मायने रखते हैं और सबसे ज़्यादा असर डालते हैं।
एक अकेला पिता जो पहाड़ी रास्ते पर चलते हुए एक पत्थर उठाता है और उसे अपने दस वर्षीय बेटे को दे देता है, अगर उसके बेटे की प्रेम व्यक्त करने की प्राथमिक विधि उपहार प्राप्त करना है, तो संभवतः वह पत्थर उसके तेईस वर्ष का होने पर उसकी अलमारी की दराज में मिल सकता है। उपहार का अर्थ है, "पापा मेरे बारे में सोच रहे थे।" हर बार जब वह पत्थर देखता है, तो उसे अपने पिता की याद आती है और उसे

प्यार का एहसास होता है।
उपहार महंगे होने की आवश्यकता नहीं है; आखिरकार, "भावना ही मायने रखती है।" लेकिन मैं आपको याद दिला दूं, आपके मन में बसी भावना मायने नहीं रखती; बल्कि उस भावना से निकला उपहार मायने रखता है जो भावनात्मक प्रेम को व्यक्त करता है।

ब्रिजेट के टेडी बियर: क्रिस और ब्रिजेट के बीच करीब छह महीने से डेटिंग चल रही थी, तभी उसने मुझसे मिलने का अपॉइंटमेंट लिया। उसने अपनी मुलाकात का मकसद साफ-साफ बता दिया। “ब्रिजेट और मैं छह महीने से डेटिंग कर रहे हैं। सब कुछ बहुत अच्छा चल रहा है। मैं उसे बहुत पसंद करता हूँ, लेकिन एक बात मुझे परेशान करती है। उसके बेडरूम में कम से कम पचास टेडी बियर हैं। उनमें से आधे उसके बिस्तर पर हैं। वह उनके साथ सोती है। अगर वह छह साल की होती तो मैं समझ सकता था, लेकिन अब जब वह छब्बीस साल की है, तो मुझे यह समझ नहीं आता। उसने तो उनमें से ज़्यादातर के नाम भी रख रखे हैं। ऐसा लगता है जैसे वे उसके बच्चे हों।”
“यह मुझे अजीब लगता है, और मुझे नहीं पता कि अगर हमारी शादी हुई तो यह कैसे चलेगा। मुझे टेडी बियर के साथ सोना पसंद नहीं है। तो मैं यह जानना चाहती हूँ कि क्या मुझसे कुछ छूट रहा है, या छब्बीस साल की लड़की के लिए यह सामान्य व्यवहार है?”
क्रिस मुस्कुरा रहा था, इसलिए मैं भी मुस्कुराया और थोड़ी देर के लिए माहौल को हल्का-फुल्का रखने का फैसला किया। तो मैंने कहा, "अगर 'सामान्य' से तुम्हारा मतलब यह है कि क्या छब्बीस साल की सभी अविवाहित लड़कियाँ टेडी बियर से भरे कमरे में सोती हैं, तो जवाब है नहीं। कुछ लड़कियाँ कुत्तों के साथ सोती हैं, और कुछ के बेडरूम में मछलियाँ होती हैं। मैं तो एक ऐसी लड़की को भी जानता हूँ जिसके पास पिंजरे में साँप हैं, लेकिन फिर भी उसके बेडरूम में साँप तो हैं ही।"
क्रिस ने बीच में ही टोकते हुए कहा, "मुझे नहीं लगता कि मैं उस लड़की को डेट करूंगा।" हम दोनों हंस पड़े। फिर मैंने बातचीत को थोड़ा गंभीर मोड़ दिया।
“क्रिस, महत्वपूर्ण यह नहीं है कि एक लड़की के बेडरूम में क्या है, बल्कि महत्वपूर्ण यह है कि उसके बेडरूम में रखी चीजों का भावनात्मक महत्व क्या है।” क्रिस की आँखों में प्रश्नचिह्न उभरते हुए साफ दिखाई दे रहे थे।
उन्होंने कहा, "तो यह मेरी सोच से कहीं ज्यादा गंभीर मामला है।"
“ज़रूरी नहीं,” मैंने जवाब दिया। “मुझे आपसे कुछ सवाल पूछने दीजिए। आपने बताया था कि ब्रिजेट ने ज़्यादातर टेडी बियर के नाम रखे थे। क्या आपको पता है कि ये टेडी बियर कहाँ से आए थे?”
उन्होंने कहा, "इनमें से ज़्यादातर तोहफ़े में मिले थे। दरअसल, उसे पता है कि उसे हर टेडी बियर किसने और कब दिया था। ऐसा लगता है कि उसके माता-पिता ने बचपन से ही हर जन्मदिन पर उसे एक टेडी बियर दिया है। इस तरह लगभग आधे टेडी बियर

उसके पास हैं। बाकी कुछ उसके चाचा-चाची ने दिए हैं और कुछ उसके छोटे भाई ने।"
“उसके पास दो भालू तो ऐसे भी हैं जो उसके पुराने बॉयफ्रेंड ने दिए थे। सच कहूँ तो, वे मुझे बहुत परेशान करते हैं,” क्रिस ने कहा। मैंने सहमति में सिर हिलाया क्योंकि यह साफ था कि क्रिस को उन दोनों भालुओं से बहुत लगाव था।
मैंने कहा, "मुझे लगता है कि मुझे पता है कि क्या चल रहा है, लेकिन मुझे यकीन नहीं है कि आप इसे सुनना चाहेंगे।"
“क्या यह बुरा है?” उसने पूछा।
“नहीं,” मैंने कहा। “दरअसल, यह अच्छा है।”
“तो मैं इसे सुनना चाहता हूँ,” क्रिस ने कहा। मुझे पता था कि क्रिस सुन रहा है, इसलिए मैंने बोलना शुरू किया।
मुझे लगता है कि ब्रिजेट की प्रेम व्यक्त करने की प्राथमिक भाषा उपहार हैं। उपहार उसे बहुत प्रभावित करते हैं। आपको क्या लगता है कि आपकी प्रेम व्यक्त करने की प्राथमिक भाषा क्या है? आपको सबसे अधिक प्यार का एहसास किससे होता है?
“सकारात्मक शब्द,” उसने झट से कहा। “शायद इसीलिए मुझे ब्रिजेट इतनी पसंद है। वह हमेशा मुझे सकारात्मक बातें कहती रहती है।”
“यह बात बिल्कुल सही है,” मैंने कहा। “अब मैं यह कहना चाह रहा हूँ कि ब्रिजेट की प्रेम व्यक्त करने की प्राथमिक भाषा उपहार हैं। इसीलिए उसे याद है कि उसे हर भालू किसने दिया था। इसीलिए उसने उन सभी के नाम रखे हैं। इसीलिए वह उन्हें अपने बेडरूम में रखती है। हर भालू कहता है, ‘मैं तुमसे प्यार करती हूँ’।”
“हाँ, लेकिन उसके उन दो बॉयफ्रेंड्स को तो जाना ही होगा, है ना? मतलब, मैं उसके साथ डेट पर नहीं जाना चाहता और हर रात दो और लड़कों को ‘आई लव यू’ कहते हुए सुनना भी नहीं चाहता।” मैं हँस पड़ा, लेकिन मुझे पता था कि क्रिस गंभीर था।
“हाँ,” मैंने जवाब दिया, “अगर ब्रिजेट के साथ आपका रिश्ता लंबे समय तक चलता है, तो एक समय ऐसा आएगा जब उन दोनों टेडी बियर को कहीं और घर ढूंढना पड़ेगा। लेकिन अगर आप ब्रिजेट के साथ डेटिंग जारी रखना चाहते हैं, तो आपको टेडी बियर से प्यार करना होगा। दरअसल, अब आपको पता है कि अपने रिश्ते की पहली सालगिरह पर या उसके जन्मदिन पर (अगर वह पहले आता है) उसे क्या उपहार देना है।”
“उससे टेडी बियर हटाने की ज़िद करना, उससे उसकी माँ, पिता, चाची, चाचा और छोटे भाई के प्यार को ठुकराने की ज़िद करने जैसा है। यह ऐसा ही है जैसे आपसे अपने माता-पिता और अपने जीवन के महत्वपूर्ण लोगों के प्रति अपमानजनक शब्दों का प्रयोग करने को कहा जाए। यह बहुत ज़्यादा माँग है। वास्तव में, आप ऐसी लड़की से शादी नहीं करना चाहेंगे जो माता-पिता और रिश्तेदारों के प्यार से मुँह मोड़ ले।”
क्रिस ने सिर हिलाया जैसे वह समझ गया हो, इसलिए मैंने आगे बात जारी रखी।
“देखो, क्रिस, उसे टेडी बियर से लगाव नहीं है। उसे टेडी बियर के पीछे छिपे प्यार से लगाव है। उसके माता-पिता उसे हर साल भरवां खरगोश या मेंढक भी दे सकते थे।”
क्रिस ने कहा, "मुझे खुशी है कि उन्होंने उसे सांप नहीं दिए।"

मैंने कहा, "टेडी बियर काफी शांत स्वभाव के होते हैं।"
"हां, मुझे टेडी बियर से अभी से प्यार होने लगा है," क्रिस ने मुस्कुराते हुए कहा।
“अब, कृपया यह न समझें कि मैं यह कह रही हूँ कि आपको हर सालगिरह पर उसे टेडी बियर देना ही है। आपकी तरफ से एक टेडी बियर ही काफी होगा। फिर आप दूसरे उपहार भी दे सकते हैं। लेकिन मेरा मतलब यह है कि ब्रिजेट के लिए उपहार बहुत मायने रखते हैं। यह उसकी प्रेम की अभिव्यक्ति का मुख्य तरीका है। उपहार उसे यह बताता है, ‘वह मेरे बारे में सोच रहा था। वह मुझसे प्यार करता है।’” मैंने उसे याद दिलाया कि उपहार महंगे होने की जरूरत नहीं है, एक गुलाब या उसकी पसंदीदा मिठाई भी बहुत कुछ कह सकती है।
क्रिस ने कहा, "मैं कभी भी उपहार देने का शौकीन नहीं रहा हूं। उपहार मेरे लिए वास्तव में बहुत महत्वपूर्ण नहीं हैं।"
“तो इस प्रेम की भाषा को सीखने में आपको समय और मेहनत लगेगी,” मैंने कहा, “लेकिन अगर आप ब्रिजेट के साथ अपने रिश्ते को फलता-फूलता देखना चाहते हैं तो यह बेहद ज़रूरी है। हम सभी प्यार महसूस करने पर खिल उठते हैं और प्यार न मिलने पर मुरझा जाते हैं। ब्रिजेट के जीवन के प्रति इतने सकारात्मक और उत्साहित होने का कारण यह है कि उसे अपने जीवन के महत्वपूर्ण लोगों से प्यार मिला है। आप इसे कम नहीं करना चाहते; बल्कि इसे और बढ़ाना चाहते हैं।”
हमारी बातचीत के दौरान मैंने क्रिस को बताया कि मैं अविवाहित लोगों के लिए प्यार की पांच भाषाओं पर एक किताब लिख रही हूँ। मेरे कार्यालय से निकलते समय उन्होंने कहा, "अरे हाँ, जब तुम वह किताब पूरी कर लोगी तो मैं उसकी पहली प्रति खरीदना चाहता हूँ।"
मैंने कहा, "मैं यह सुनिश्चित करूँगा कि तुम्हें एक मिल जाए, लेकिन किताब प्रकाशित होने से पहले ही टेडी बियर से प्यार करना शुरू कर देना।"
"ओह, मैं अब तक का सबसे बड़ा टेडी बियर प्रेमी बनने जा रहा हूँ," उसने मुस्कुराते हुए कहा और चला गया।
दो महीने बाद, मैं ब्रिजेट से 4 जुलाई के उत्सव में मिली। क्रिस ने मेरा उससे परिचय कराया, और उसने कहा, “क्रिस के साथ बिताए समय के लिए मैं आपको धन्यवाद देना चाहती हूँ। उसने मुझे वह सब बताया जो आपने उससे साझा किया था, और मुझे वह बात बहुत अच्छी लगी। मैंने कभी इस बारे में इस तरह नहीं सोचा था। मुझे एहसास नहीं था कि मेरी प्रेम व्यक्त करने की प्राथमिक भाषा उपहार हैं, लेकिन यह सच है। वैसे,” उसने अपना हाथ ऊपर उठाते हुए कहा, “यह दोस्ती की अंगूठी है जो क्रिस ने मुझे पिछले हफ्ते दी थी।”
“ओह,” मैंने कहा, “क्रिस बहुत जल्दी सीखता है।”
क्रिस ने कहा, "मुझे नहीं पता कि मैं कितनी तेजी से काम करता हूं, लेकिन मुझे पता है कि मैं ब्रिजेट से प्यार करता हूं और मैं चाहता हूं कि उसे प्यार का एहसास हो।"

आतिशबाजी... और एक थम्स-अप

मैंने पूछा, "क्या ब्रिजेट आपकी प्रेम भाषा समझती है?"
“बिल्कुल! वह मुझे हर समय प्रोत्साहन भरे शब्द देती रहती है,” क्रिस ने कहा।
ब्रिजेट ने कहा, "मुझे लगता है मैं भाग्यशाली हूं, क्योंकि सकारात्मक बातें कहना मेरे लिए आसान है। मुझे लोग पसंद हैं। मुझे लगता है कि मैंने यह बचपन से सीखा है। मेरे माता-पिता हमेशा मुझे सकारात्मक संदेश देते थे।"
मैंने ब्रिजेट से कहा, "शायद प्रशंसा के शब्द आपकी दूसरी प्रेम भाषा हैं। क्या आपको प्रशंसा भरे शब्द सुनना भी अच्छा लगता है?"
“ओह हां,” उसने कहा, “और क्रिस इस काम को बहुत अच्छे से करता है।”
"मैं आप दोनों के लिए एक लंबे और संतोषजनक रिश्ते की भविष्यवाणी करता हूं," मैंने कहा जैसे ही आतिशबाजी से आकाश जगमगा उठा।
क्रिस के जाते समय उसने पीछे मुड़कर देखा और दो उंगलियां उठाकर कहा, "दो टेडी बियर गायब हो गए!" मैंने मुस्कुराकर सिर हिलाया।
ब्रिजेट ने उसकी बात सुनी, रुक गई और मेरी तरफ मुड़कर बोली, “मैंने इन्हें साल्वेशन आर्मी को दे दिया है। उम्मीद है कि इन्हें पाकर किसी और को प्यार का एहसास होगा।” उनके जाने पर मैंने उसे अंगूठा ऊपर करके इशारा किया।
क्रिस और ब्रिजेट के उदाहरण से पता चलता है कि जब लोग प्रेम की भाषा को नहीं समझते हैं तो डेटिंग संबंधों में किस तरह के टकराव पैदा होते हैं। क्रिस को यह बात अजीब लगी कि छब्बीस साल की एक महिला के कमरे में इतने सारे टेडी बियर हों। यह उसे असामान्य लगा। हालांकि, जब उसे यह समझ आया कि उपहार प्राप्त करना प्रेम की पांच प्रमुख भाषाओं में से एक है, और ये टेडी बियर उसके जीवन के महत्वपूर्ण लोगों द्वारा दिए गए उपहार थे, तो उसे सब कुछ समझ में आ गया।
कृपया यह न समझें कि मैं यह कह रहा हूँ कि आप जिन लोगों की परवाह करते हैं, उनकी केवल प्राथमिक प्रेम भाषा ही समझें। प्रेम को सभी पाँच भाषाओं में व्यक्त और ग्रहण किया जा सकता है। हालाँकि, यदि आप किसी व्यक्ति की प्राथमिक प्रेम भाषा नहीं समझते हैं, तो वह व्यक्ति प्रेम का अनुभव नहीं करेगा, भले ही आप अन्य चार भाषाएँ समझते हों। एक बार जब आप उनकी प्राथमिक प्रेम भाषा धाराप्रवाह बोलने लगें, तब आप अन्य चार भाषाओं का भी प्रयोग कर सकते हैं, और वे मानो सोने पर सुहागा होंगी।

विचार करने योग्य बातें

1. उपहारों के माध्यम से प्रेम की अभिव्यक्ति किस हद तक प्रभावी थी? क्या ये बातें आपके माता-पिता ने आपसे और आपस में कही हैं?
2. आप अपने प्रियजनों को कितनी बार उपहार देते हैं? और देखभाल कैसे करें?
3. आपने आखिरी उपहार क्या दिया था और किसे दिया था? क्या आप इसे देंगे?

4. क्या आपको उपहारों के माध्यम से प्रेम की भाषा बोलना उपयोगी लगता है? क्या यह आपके लिए कठिन है, या यह आपके लिए स्वाभाविक है? क्यों?

5. दूसरों से बातचीत करते समय, क्या आप क्या आप जानबूझकर उपहारों के सुझावों पर ध्यान देते हैं? क्या अपनी नोटबुक में उपहारों की सूची रखना आपके लिए मददगार होगा?

6. यदि आपको उपहार प्राप्त करना अच्छा लगता है, तो आप किससे उपहार लेना पसंद करेंगे? आपको किस प्रकार का उपहार सबसे अधिक पसंद आएगा? क्या इस सप्ताह इस व्यक्ति को उपहार देना आपके लिए उचित रहेगा?

.....5.....

प्रेम की भाषा #3:
सेवा के कार्य

अपने पति द्वारा उसे और उसकी चार वर्षीय बेटी को छोड़कर चले जाने के बाद जेनी ने नौकरी शुरू की। कंप्यूटर में उसकी दक्षता उतनी अच्छी नहीं है जितनी वह चाहती है, लेकिन वह इसमें सुधार कर रही है। उसके साथ काम करने वाली एक सहकर्मी भी बहुत मददगार है, जिसने एक अकेली माँ के रूप में कार्यस्थल में उसके लिए बदलाव को काफी आसान बना दिया है।

जेनी ने मुझसे कहा, “बेथ बहुत अच्छी है। जब भी मुझे अपने कंप्यूटर में कोई समस्या आती है, वह हमेशा मेरी मदद के लिए तैयार रहती है। जब मुझे सीखने में देर लगती है, तो वह बहुत धैर्य रखती है। वह सबसे अच्छी है! मुझे नहीं पता कि उसके बिना मैं क्या करती।”

जेनी के मन में बेथ के लिए बहुत सकारात्मक भावना है क्योंकि उसकी सहकर्मी जेनी की प्रेम की प्राथमिक भाषा यानी सेवा भाव का इस्तेमाल कर रही है।

अल्बर्ट आइंस्टीन, इतिहास के महानतम वैज्ञानिकों में से एक, अपने सापेक्षता के सिद्धांत के लिए सबसे अधिक जाने जाते हैं, जिसे उन्होंने 1905 में छब्बीस वर्ष की आयु में प्रतिपादित किया था। उन्होंने विज्ञान में कई अन्य महत्वपूर्ण योगदान भी दिए। हालांकि, अपने जीवन के अंतिम वर्षों में, उन्होंने अपने घर की दीवारों से मैक्सवेल और न्यूटन, दो वैज्ञानिकों के चित्र हटवा दिए और उनकी जगह श्वित्जर और गांधी के चित्र लगवा दिए। जब उनके सहयोगियों ने उनसे इस बारे में पूछा, तो उन्होंने उत्तर दिया, "विज्ञान के प्रतीकों को हटाकर उनकी जगह नए चित्र लगाने का समय आ गया है।"

सेवा के प्रतीक।"1

ऐसा प्रतीत होता है कि आइंस्टीन को यह अहसास हो गया था कि प्रेम विज्ञान से कहीं

अधिक शक्तिशाली है। प्रेम की मूलभूत भाषाओं में से एक सेवा भाव है। ईसाई धर्म के सार का सबसे स्पष्ट उदाहरण यीशु द्वारा अपने शिष्यों के पैर धोना है। एक ऐसी संस्कृति में जहाँ लोग चप्पल पहनते थे और कच्ची सड़कों पर चलते थे, यह प्रथा थी कि घर का नौकर मेहमानों के आने पर उनके आमतौर पर गंदे और मैले पैरों को धोता था। यीशु, जिन्होंने अपने शिष्यों को एक-दूसरे से प्रेम करने का उपदेश दिया था, ने उन्हें उस प्रेम को व्यक्त करने का एक उदाहरण दिया जब उन्होंने एक पात्र और एक तौलिया लिया और उनके पैर धोए। प्रेम की उस सरल अभिव्यक्ति के बाद, उन्होंने अपने शिष्यों को प्रोत्साहित किया कि वे
उनके उदाहरण का अनुसरण करें।2
अपने जीवन के आरंभ में ही यीशु ने संकेत दिया था कि उनके राज्य में महान बनने वाले सेवक होंगे। अधिकांश समाजों में महान लोग छोटों पर प्रभुत्व जमाते हैं, परन्तु यीशु ने कहा कि महान लोग दूसरों की सेवा करेंगे। प्रेरित पौलुस ने उस दर्शन का सारांश प्रस्तुत किया।
जब उसने कहा, “प्रेम से एक दूसरे की सेवा करो।” 3
हमारी "स्वार्थी पीढ़ी" में सेवा का विचार भले ही पुराना लगे, लेकिन दूसरों की सेवा का जीवन हमेशा से अनुकरणीय रहा है। हर पेशे में, जो लोग वास्तव में सफल होते हैं, उनमें दूसरों की सेवा करने की सच्ची इच्छा होती है। सबसे प्रख्यात चिकित्सक अपने पेशे को बीमारों और रोगियों की सेवा का कर्तव्य मानते हैं। सच्चे महान राजनेता स्वयं को "जनसेवक" समझते हैं। सभी महानतम शिक्षक छात्रों को एक व्यक्ति के रूप में देखते हैं और उन्हें सबसे बड़ा संतोष तब मिलता है जब छात्र अपनी प्रतिभा और रुचियों को विकसित करते हुए अपनी पूरी क्षमता तक पहुँचते हैं। दूसरों की सेवा करना ही हमारी सबसे बड़ी आकांक्षा है।

सेवा बनाम गुलामी
आइए, सेवा और गुलामी के बीच का अंतर स्पष्ट कर दें। गुलामी ही परिवारों के विघटन का मूल कारण है। जब लोग मजबूरी में दूसरों की सेवा करते हैं, तो सच्ची सेवा करने की स्वतंत्रता छिन जाती है। गुलामी हृदय को कठोर बना देती है। गुलामी क्रोध, कड़वाहट और आक्रोश पैदा करती है।
एक तलाकशुदा अकेली महिला का दर्द सुनिए: “मैंने बीस साल तक उसकी सेवा की। मैंने उसकी हर बात मानी। मैं उसकी कठपुतली बनी रही, जबकि उसने मुझे नज़रअंदाज़ किया, मेरे साथ बुरा बर्ताव किया और मेरे दोस्तों और परिवार के सामने मुझे अपमानित किया। मैं उससे नफ़रत नहीं करती। मैं उसका बुरा नहीं चाहती, लेकिन मुझे उससे नाराज़गी है और मैं अब उसके साथ नहीं रहना चाहती।” उस पत्नी ने बीस साल तक सेवा की, लेकिन ये प्रेम की अभिव्यक्ति नहीं थी। ये सब डर, अपराधबोध और नाराज़गी से प्रेरित थे।
पायदान एक निर्जीव वस्तु है। आप उस पर पैर पोंछ सकते हैं, उस पर कदम रख सकते हैं, उसे लात मार सकते हैं या उसके साथ जो चाहें कर सकते हैं। उसकी अपनी

कोई इच्छा नहीं होती। वह आपका सेवक तो हो सकता है, लेकिन प्रेमी नहीं। जब आप किसी दूसरे व्यक्ति को वस्तु की तरह समझते हैं, तो आप प्रेम की संभावना को खत्म कर देते हैं। अपराधबोध से प्रेरित होकर हेरफेर करना ("अगर तुम मुझसे प्यार करते, तो मेरे लिए यह करते") प्रेम की भाषा नहीं है। भय से दबाव डालना ("तुम्हें यह करना होगा, नहीं तो तुम्हें पछतावा होगा") प्रेम में कोई स्थान नहीं रखता।
किसी को भी कभी भी किसी के वश में नहीं होना चाहिए। हम भावना, विचार और इच्छाओं से ग्रस्त प्राणी हैं। हमारे पास निर्णय लेने और कार्य करने की क्षमता है। किसी दूसरे के द्वारा उपयोग या हेरफेर किए जाने देना प्रेम का कार्य नहीं है। वास्तव में, यह विश्वासघात है। आप उस व्यक्ति को, जो आपका हेरफेर कर रहा है, अमानवीय आदतें विकसित करने की अनुमति दे रहे हैं। प्रेम कहता है, "मैं तुमसे इतना प्रेम करता हूँ कि तुम्हें मेरे साथ ऐसा व्यवहार करने नहीं दे सकता। यह न तो तुम्हारे लिए अच्छा है और न ही मेरे लिए।" प्रेम हेरफेर को अस्वीकार करता है।
दूसरी ओर, सच्चा प्रेम अक्सर सेवा भाव से प्रकट होता है। यह सेवा निःस्वार्थ भाव से दी जाती है, भय से नहीं, बल्कि स्वेच्छा से। यह उस व्यक्तिगत खोज से उत्पन्न होती है कि
“लेने से ज्यादा देना पुण्य का काम है।”4 हम सभी में कुछ न कुछ क्षमताएं और कौशल होते हैं। इनका उपयोग प्रेम व्यक्त करने के लिए किया जा सकता है। इसी तरह बेथ ने जेनी के प्रति प्रेम व्यक्त करने के लिए अपने कंप्यूटर कौशल का उपयोग किया।

सेवा के अनेक कार्य
बेशक, सेवा कार्यों के लिए उच्च तकनीकी कौशल की आवश्यकता नहीं होती। कुछ साल पहले, मेरी पत्नी और मैंने शुक्रवार की शाम को अपने घर में उन युवा अविवाहितों को आमंत्रित करना शुरू किया जो हाल ही में हमारे शहर में आए थे और हमारे चर्च में आते थे। यह कोई औपचारिक बैठक नहीं थी, बल्कि एक ऐसी जगह थी जहाँ अविवाहित लोग सवाल पूछ सकते थे, लोगों से मिल सकते थे और रिश्ते बना सकते थे। ऐसी ही एक शाम के बाद, एक युवक वहीं रुक गया और मुझसे बोला, “ये बैठकें बहुत सार्थक और मददगार होती हैं। मैं वास्तव में कुछ ऐसा करना चाहता हूँ जिससे मैं आपको और श्रीमती चैपमैन को यह दिखा सकूँ कि मैं आपके घर में हमें आमंत्रित करने के लिए कितना आभारी हूँ। क्या मैं इस सप्ताह किसी रात आपके घर आकर आपका ओवन साफ़ कर सकता हूँ?” (यह उन दिनों की बात है जब हमारे पास “स्वयं-सफाई” वाला ओवन नहीं था।)
कैरोलिन और मैंने दोनों ने ही स्प्रे और चिप पॉलिश का काम किया था। मुझे पता था कि उसे यह काम कितना नापसंद था, और सच कहूँ तो, यह मेरा भी पसंदीदा काम नहीं था। इसलिए मैंने बिना झिझक के कहा, "यह बहुत अच्छा रहेगा।" उसी हफ्ते बाद में वह आया और उसने हमारा ओवन साफ कर दिया, जबकि कैरोलिन और मैं बच्चों को शाम को बाहर घुमाने ले गए। जब हम वापस लौटे तो ओवन एकदम साफ-सुथरा

था।
यह घटना तीस साल से भी पहले की है। वह युवक तो बहुत पहले ही हमारे समुदाय से चला गया है, लेकिन हम दोनों में से कोई भी उसका नाम और उसके दयालुतापूर्ण कार्य को नहीं भूला है।
जीवन प्रेम को सेवा भाव से प्रकट करने के अनेक अवसर प्रदान करता है। आप किसी सहकर्मी को पार्किंग तक छोड़ने जाते हैं और पाते हैं कि उसकी गाड़ी का बायां आगे का टायर पंचर है। किसी बुजुर्ग अविवाहित महिला को डॉक्टर के पास या चर्च जाने के लिए वाहन की आवश्यकता है। आपकी शाम की डेट है - क्यों न पहले से फोन करके पूछ लें कि क्या उन्हें ब्रेड या दूध की आवश्यकता है, जिसे आप रास्ते में ले सकते हैं? (यदि आप इसका भुगतान करते हैं, तो यह एक उपहार और सेवा भाव दोनों है।) अपनी बुजुर्ग मां को किराने की दुकान तक ले जाना भी एक सेवा भाव है।
कुछ अविवाहित लोगों के लिए यह प्रेम-प्रसंग सहज होता है। वे ऐसे घरों में पले-बढ़े हैं जहाँ उन्हें सिखाया गया है कि "करके दिखाना शब्दों से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है।" परिवार के सदस्यों की सेवा करने पर उनकी प्रशंसा की जाती थी, और परिवार अक्सर बुजुर्गों या जरूरतमंदों के लिए सेवा कार्य करता था। वे गहराई से मानते हैं कि प्रेम का अर्थ सेवा करना है। परिणामस्वरूप, वे अपने आसपास के अवसरों के प्रति सजग रहते हैं।

कुछ लोगों के लिए एक कठिन भाषा
कुछ लोगों को इस तरह का प्रेम जताना बेहद मुश्किल लगेगा क्योंकि उनके परिवार में हर किसी को आत्मनिर्भर बनने की सीख दी जाती रही है। बचपन से ही उन्हें यही संदेश मिलता रहा है, "हर समय मेरी देखभाल की उम्मीद मत करो।" नतीजतन, उनकी जिंदगी का केंद्र बिंदु सिर्फ अपनी जरूरतों को पूरा करना है। वे दूसरों से भी यही उम्मीद करते हैं। वे सोचते हैं, "जो काम वे खुद कर सकते हैं, वो मैं क्यों करूं?" वे कहते हैं, "हाँ, मैं किसी जरूरतमंद बूढ़ी औरत की मदद जरूर करूंगा।" लेकिन असल में वे ऐसा बहुत कम करते हैं।
अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते या काम करते हैं जिसका झुकाव इस ओर है, तो बेहतर होगा कि आप उसे कोई सेवा देने से पहले पूछ लें। अगर आप उसकी अनुपस्थिति में उसका बाथरूम साफ करते हैं, तो वह नाराज़ हो सकती है। उसके मन में यही ख्याल आएगा कि मैंने अपना काम ठीक से नहीं किया। आपके लिए यह प्यार का काम था, लेकिन उसके लिए यह अपमान था।
इसलिए, कोई सेवा कार्य करने से पहले, बेहतर होगा कि आप पूछें, "अगर मैं ___ करूँ तो क्या आपको इससे मदद मिलेगी?" आखिरकार, आपका उद्देश्य प्रेम का इज़हार करके उनके जीवन को बेहतर बनाना है। आप ऐसा कुछ नहीं करना चाहेंगे जिसे वह व्यक्ति नकारात्मक रूप से ले। अगर उनका जवाब हो, "नहीं, मैं यह काम खुद करना चाहूँगी," तो इसे व्यक्तिगत अस्वीकृति न समझें। वह बस आपको यह बता रही हैं कि फिलहाल वह इस तरह का प्रेम-प्रसंग नहीं चाहतीं।

हालांकि, अगर सेवा भाव आपके लिए स्वाभाविक नहीं है, तब भी यह प्रेम व्यक्त करने का एक ऐसा तरीका है जिसे सीखना चाहिए। यह दूसरों के कल्याण के प्रति जिम्मेदारी की भावना को व्यक्त करने का एक तरीका है। अल्बर्ट श्वित्जर ने बार-बार कहा, "जब तक दुनिया में कोई भूखा, बीमार, अकेला या पीड़ित व्यक्ति है, तब तक हम जीवित रहेंगे।"
डर में, वह मेरी जिम्मेदारी है।"5 दूसरों की मदद करना सार्वभौमिक रूप से प्रेम की अभिव्यक्ति के रूप में स्वीकार किया जाता है।

एक बहुत बड़ा छाता
क्लीवलैंड में मेरे विवाह संबंधी सेमिनार में भाग लेने वाली कई अविवाहित महिलाओं में से एक लिआ भी थीं। उन्होंने बताया, “मैं शादी के बारे में और अधिक जानना चाहती हूँ ताकि अगर मेरी कभी शादी हो तो मुझे पता हो कि मुझे क्या करना चाहिए।” काश, शादी से पहले और भी अविवाहित लोगों का यही नज़रिया होता।
दोपहर के भोजन के बाद उन्होंने मुझसे बात करने की अनुमति मांगी।
“मैं ज्यादा समय नहीं लेना चाहती,” उसने कहा, “लेकिन मुझे एक समस्या है।” मैंने सिर हिलाया और उसने आगे बात जारी रखी।
मैं पिछले छह महीनों से एक ऐसे व्यक्ति के साथ डेटिंग कर रही हूँ जो दुनिया का सबसे बेहतरीन इंसान है, लेकिन मेरे मन में उसके लिए कोई रोमांटिक भावनाएँ नहीं हैं। काश होतीं, क्योंकि वह वाकई बहुत अच्छा है।
“तो आपको ऐसा क्यों लगता है कि वह इतना अद्भुत है?” मैंने पूछा।
“वह अब तक मिले सबसे अच्छे इंसान हैं। मैंने कभी किसी पुरुष को मेरे लिए इतना कुछ करते हुए नहीं देखा।”
मैंने पूछा, "वह आपके लिए क्या करता है?"
“खैर, यह सब एक रात चर्च में शुरू हुआ,” उसने कहा। “मैं अविवाहितों की सभा में गई थी, और जब मैं चर्च से निकलने के लिए तैयार हुई तो बहुत तेज बारिश हो रही थी। वह एक बड़ी छतरी लेकर मेरे पास आया और पूछा कि क्या वह मुझे कार तक छोड़ सकता है। मुझे याद नहीं कि मैंने उसे पहले कभी देखा था, लेकिन उसने कहा कि वह लगभग तीन हफ्तों से चर्च आ रहा है। खैर, मैंने उसका प्रस्ताव स्वीकार कर लिया। उसने मुझे मेरी कार तक पहुँचाया और मुझे शुभ संध्या कहा। मैंने उसे धन्यवाद दिया; उसने दरवाजा बंद किया और फिर अपनी कार की ओर चला गया। मैं आभारी थी, लेकिन यह कोई बड़ी बात नहीं थी।”
“दो हफ्ते बाद जब मैंने उसे सिंगल्स मीटिंग में देखा, तब तक मुझे उसकी याद नहीं आई। उसके बाद उसने मुझसे पूछा कि क्या मैं मिल्कशेक पीना चाहूँगी। मुझे मिल्कशेक अच्छा लगा, इसलिए मैंने हाँ कर दी। हम सड़क पार करके आइसक्रीम की दुकान पर गए। मुझे पता चला कि उसकी कभी शादी नहीं हुई थी, वह एक स्थानीय कंपनी में इलेक्ट्रिकल इंजीनियर था और पूर्वी अमेरिका से यहाँ ट्रांसफर होकर लगभग दो साल से क्लीवलैंड में रह रहा था। मुझे उससे बात करके अच्छा लगा। लेकिन जब

हम जाने के लिए तैयार हुए, तो फिर से बारिश होने लगी। उसने मुझसे कहा कि मैं तब तक रुकूँ जब तक वह अपनी कार नहीं ले आता, फिर वह मुझे मेरी कार तक छोड़ देगा। अपने बाल गीले न हों, इसलिए मैं मान गई।"
"वह सड़क पार करके थोड़ी देर में अपनी कार लेकर लौटा, दरवाजे पर छाता लेकर मुझसे मिला और फिर मुझे मेरी कार तक छोड़ दिया। वह पूरी तरह भीगा हुआ था। घर जाते समय मेरे मन में यह ख्याल आया कि वह वाकई एक अच्छा इंसान है, लेकिन मैंने उसके साथ डेटिंग करने के बारे में बिल्कुल नहीं सोचा।"
लगभग तीन हफ्ते बाद, सिंगल्स की सभा में मेरी उससे मुलाकात हो गई। उस दोपहर, मेरे कंप्यूटर में कुछ खराबी आ गई थी। जब मैंने उसे अपनी समस्या बताई, तो उसने कहा कि वह इसे जल्दी ठीक कर सकता है। अगर मैं चाहूँ, तो वह मेरे घर आकर इसे ठीक कर देगा। तो मैं मान गया। उसने जल्दी ही समस्या का पता लगा लिया, लेकिन उसे किसी पुर्जे या किसी और चीज़ की ज़रूरत थी, इसलिए वह अपने घर वापस गया और लगभग पैंतालीस मिनट बाद लौटा और पाँच मिनट के भीतर मेरा कंप्यूटर ठीक कर दिया।
मैंने उसे एक कोक ऑफर किया और हमने कुछ मिनटों तक कंप्यूटर के बारे में बातचीत की। मैंने उसे बताया कि मैं उसकी मदद के लिए कितना आभारी हूं और उसे पैसे देने की पेशकश की। उसने मना कर दिया और कहा कि उसे मेरी मदद करके खुशी हुई।
किसी क्लासिक साहित्यकार की तरह, वह व्यक्ति हमेशा मदद के लिए तत्पर रहता था। बाद में एक सिंगल्स मीटिंग में, उसने लिआ को एक कंप्यूटर प्रोग्राम के बारे में बताया जो उसके अनुसार उसके लिए उपयोगी होगा।
"अगर आप चाहें तो मुझे इसे इंस्टॉल करने में खुशी होगी।"
जब उसने इसके काम करने का तरीका समझाया, तो लिआ मान गई और उसे इसे स्थापित करने के लिए अपने घर बुलाया।
"उन्होंने मुझे बताया कि यह कैसे काम करता है, और मुझे एहसास हुआ कि इससे मुझे बहुत मदद मिलेगी," लिआ ने बताया। "इसलिए मैंने उन्हें फिर से पैसे देने की पेशकश की और आभार व्यक्त किया। उन्होंने कुछ भी लेने से इनकार कर दिया और फिर से कहा कि उन्हें खुशी है कि वे मेरी मदद कर सके।"
संक्षेप में कहें तो, उसने कहा (इस समय तक मुझे ये शब्द सुनकर सचमुच बहुत खुशी हुई थी), "हम लगभग हफ्ते में एक बार बाहर खाना खाने जाने लगे, और वो मेरे घर आकर तरह-तरह के कामों में मेरी मदद करने लगा। उसने मेरी अलमारी का दरवाजा काट दिया ताकि मैं उसे बंद कर सकूँ। उसने मेरे सामने वाले दरवाजे पर डेड बोल्ट लॉक लगा दिया। उसने मेरी कुछ खिड़कियाँ जाम होने से ठीक करने में मदद की। उसने मुझे मेरे हीटर का फिल्टर बदलना सिखाया। उसने मुझे मेरे नए मोबाइल फोन के कुछ फीचर्स इस्तेमाल करना सिखाया। जब मेरा टोस्टर सब कुछ जलाने लगा तो उसने उसे ठीक किया।"
"मतलब, ये आदमी तो कमाल का है! मैं चाहती हूँ कि वो हमेशा मेरे जीवन में रहे,

लेकिन मेरे मन में उसके लिए कोई रोमांटिक भावना नहीं है, और शारीरिक रूप से भी मैं उसकी तरफ आकर्षित नहीं हूँ। मुझे नहीं लगता कि मुझे उससे शादी करनी चाहिए, लेकिन मुझे उसका साथ बहुत अच्छा लगता है।"
मैंने पूछा, "क्या आपको लगता है कि उसके मन में आपके लिए रोमांटिक भावनाएं हैं?"
“मुझे नहीं पता,” उसने कहा। “हमने इस बारे में कभी बात नहीं की। उसने मुझे चूमने की कोशिश नहीं की, वह मेरे कंधे पर हाथ नहीं रखता, और हम हाथ भी नहीं पकड़ते। हमारी दोस्ती बहुत अच्छी है। लेकिन मैं दूसरे लोगों से भी मिलना चाहती हूँ, किसी एक से नहीं, मेरा मतलब है, मैं सच में किसी के साथ रोमांटिक रिश्ते में आना चाहती हूँ, और मुझे नहीं पता कि जब तक मैं उससे मिल रही हूँ, तब तक यह संभव हो पाएगा या नहीं। लेकिन मैं उसे दुख भी नहीं पहुँचाना चाहती। वह मेरे साथ बहुत अच्छा रहा है। मुझे समझ नहीं आ रहा कि क्या करूँ।”

लिआ के पिता
मुझे ऐसा लगा जैसे लिआ सुलेमान की बुद्धिमत्ता जानना चाह रही हो। चूंकि मैं सुलेमान नहीं था, इसलिए मैंने सवाल पूछना जारी रखा, "चलिए थोड़ी देर के लिए विषय बदलते हैं, ठीक है?" उसने सिर हिलाया और मैंने आगे पूछा, "जब तुम बड़ी हो रही थी, क्या तुम्हारे पिताजी घर के कामों में माहिर थे?"
“ओह, हाँ। सारा पेंटिंग का काम, सारी मरम्मत का काम वही करते थे। अगर कुछ भी गड़बड़ हो जाती, तो पापा उसे ठीक कर देते थे। असल में, वे पूरे मोहल्ले के लिए चीज़ें ठीक करते थे। जब मैं किशोर था और मुझे मेरी पहली कार मिली, तो ऐसा लगता था कि हर हफ्ते कुछ न कुछ गड़बड़ हो जाती थी, लेकिन पापा हमेशा उसे ठीक कर देते थे। जब मैं कॉलेज गया, तो मेरे हॉस्टल के कमरे में बिजली के सिस्टम में कुछ खराबी आ गई थी। मैंने मेंटेनेंस वालों से उसे ठीक करवाने की कोशिश की, लेकिन जब उन्होंने कोई जवाब नहीं दिया, तो आखिरकार पापा आए और उसे ठीक कर दिया।”
मैंने पूछा, "आप अपने पिता के साथ अपने रिश्ते का वर्णन कैसे करेंगे?"
“ओह, पापा और मैं हमेशा से बहुत करीब थे। मैं बहुत भाग्यशाली हूं कि मुझे एक ऐसा पिता मिला जो मुझसे बहुत प्यार करता था।”
मैंने पूछा, "तुम्हें कैसे पता कि वह तुमसे प्यार करता था?"
"खैर, जैसा कि मैंने कहा, उसने मेरे लिए बहुत कुछ किया। जब भी मुझे उसकी जरूरत पड़ी, वह हमेशा मेरे साथ था।"
मैंने पूछा, "क्या आपको अपने पिता और जिस व्यक्ति को आप डेट कर रही हैं, उनमें कोई समानता दिखती है?"
लिया ने कुछ पल सोचा और फिर बोली, “हाँ, अब जब तुमने यह बात कही है, तो मैं चाहती हूँ। दरअसल, मार्क वही सब कर रहा है जो पापा किया करते थे। वह एक अच्छा आदमी है, बिल्कुल मेरे पापा की तरह। लेकिन मैं अपने पापा से शादी नहीं

करना चाहती," उसने कहा। अब वह मुस्कुरा रही थी और साथ ही अपनी आँख से एक आँसू पोंछ रही थी।
मैंने कहा, "मुझे लगता है मैं समझा सकता हूँ कि क्या हो रहा है। क्या आपको दोपहर के भोजन से पहले मेरे द्वारा दिए गए प्रेम की पाँच भाषाओं पर व्याख्यान याद है?"
"हां," उसने कहा। "मुझे यह बहुत ही ज्ञानवर्धक लगा।"
"अच्छा, मेरा अनुमान है कि आपकी प्राथमिक प्रेम भाषा सेवा भाव है। आपको अपने पिता से प्यार का एहसास हुआ क्योंकि उन्होंने आपकी प्रेम भाषा को समझा।" लिआ ने सिर हिलाया। "और आपको मार्क से प्यार का एहसास होता है क्योंकि वह भी आपकी प्राथमिक प्रेम भाषा को समझ रहे हैं।"
"लेकिन रोमांटिक भावनाओं का क्या?" लिआ ने बीच में ही टोकते हुए कहा।
"मैं उस पर आ रहा हूँ, लेकिन सबसे पहले, मैं चाहता हूँ कि आप समझें कि आप मार्क के इतने करीब क्यों महसूस करते हैं, आप उसकी दोस्ती को इतना महत्व क्यों देते हैं, और आप उसे इतना अद्भुत व्यक्ति क्यों मानते हैं।"
जब कोई हमारी प्राथमिक प्रेम भाषा बोलता है, तो हम भावनात्मक रूप से उसकी ओर आकर्षित हो जाते हैं। हम उसके प्रति उच्च, सकारात्मक सम्मान रखते हैं। हम कुछ ऐसा करना चाहते हैं जिससे उसका जीवन बेहतर हो और हम उसके प्रेम का प्रतिफल दे सकें। शायद यही कारण है कि आपने मार्क के साथ डेटिंग शुरू की। उसके द्वारा आपके प्रति दिखाई गई दयालुता ने आपके मन में भी उसके लिए कुछ अच्छा करने की इच्छा जगाई। इसलिए, भले ही आपके मन में उसके लिए कोई रोमांटिक भावना नहीं थी और आप शारीरिक रूप से भी उसकी ओर आकर्षित नहीं थीं, फिर भी यह स्वाभाविक लगा। अब आप दोनों के बीच एक प्रेमपूर्ण, सौहार्दपूर्ण मित्रता विकसित हो चुकी है और आप मार्क को चोट नहीं पहुँचाना चाहतीं, फिर भी आप किसी और के साथ रोमांटिक संबंध बनाना चाहती हैं। इसलिए, आप दुविधा में फंसी हुई हैं।

लिआ के लिए सुझाव
मैं बिल्कुल यहीं पर हूँ। अब मैं क्या करूँ?
"ठीक है, मैं आपको यह तो नहीं बता सकता कि आपको क्या करना चाहिए, लेकिन मैं कुछ विचार साझा कर सकता हूं जो आपको यह तय करने में मदद कर सकते हैं कि आपको क्या करना चाहिए।"
"सबसे पहले, आपको खुद से सच बोलना होगा। आप आज मुझसे भी यही कह रही हैं, लेकिन आपको खुद के प्रति ईमानदार रहना होगा। सच यह है कि आपकी दोस्ती आपके लिए बहुत मायने रखती है क्योंकि मार्क आपकी प्रेम की मूल भाषा को समझता है। लेकिन यह कोई ऐसा रोमांटिक रिश्ता नहीं है जो शादी तक पहुंचे। इसलिए, इस बात की पूरी संभावना है कि अगर आप किसी और के साथ रोमांटिक रिश्ता बनाती हैं, तो यह दोस्ती निश्चित रूप से कमज़ोर पड़ जाएगी और शायद खत्म भी हो जाएगी।" लिआ मेरी बात से सहमत थी, इसलिए मैंने आगे बोलना जारी रखा।
"तो दूसरा विचार ये है..." मुझे एहसास हुआ कि लिआ की भावनात्मक स्थिति में

शायद उसे मेरी कही हुई कोई बात याद न रहे, इसलिए मैंने उससे पूछा, “क्या तुम ये विचार लिखना चाहोगी?” और उसे अपना पेन पकड़ा दिया। “हाँ,” उसने कहा और कागज़ ढूंढने के लिए अपने पर्स की ओर हाथ बढ़ाया।
मैंने दोहराया, “दूसरा तरीका यह है कि मार्क के मन में क्या चल रहा है, यह पता लगाया जाए। वह तुम्हारे साथ अपने रिश्ते के बारे में क्या महसूस करता है? क्या उसके मन में तुम्हारे लिए रोमांटिक भावनाएं हैं? इस जानकारी के बिना तुम कोई समझदारी भरा फैसला नहीं ले सकती।”
“लेकिन मुझे कैसे पता चलेगा?” उसने कहा।
मैंने जवाब दिया, "सबसे अच्छा तरीका है उनसे पूछना।"
लेकिन मैं सीधे-सीधे यह नहीं कह सकता, ‘क्या तुम्हारे मन में मेरे लिए रोमांटिक भावनाएं हैं?’”
नहीं, लेकिन आप कुछ ऐसा कह सकते हैं, ‘मार्क, मैं हमारी दोस्ती के बारे में सोच रहा था, और मुझे यह जानने की ज़रूरत महसूस हो रही है कि क्या हम दोनों की सोच एक जैसी है। इसलिए मैं खुलकर अपनी भावनाएं आपके साथ साझा करना चाहता हूँ कि मैं हमारे रिश्ते को कैसे देखता हूँ, और फिर मैं आपसे भी ऐसा ही करने के लिए कहूँगा। क्या यह बातचीत करने का सही समय है?’
“अगर वह सहमत हो जाए, तो आप आगे बढ़ें। आप कुछ इस तरह कह सकते हैं: ‘सबसे पहले, मैं हमारी दोस्ती को बहुत महत्व देता हूँ। मुझे उम्मीद है कि यह जारी रहेगी। आप मेरे प्रति बहुत दयालु रहे हैं, और मुझे आपके साथ बिताए पल बहुत अच्छे लगते हैं, लेकिन मैं इसे रोमांटिक रिश्ते के रूप में नहीं देखता।’”
“बस एक मिनट रुकिए, मैं इसे लिख लेती हूँ,” उसने कहा। तो मैंने उसे दोहराया और उसने उसे लिख लिया।
“‘मुझे लगता है कि आपको यह जानने का हक है। मैं आपको दुख पहुंचाना बिल्कुल नहीं चाहता, लेकिन मुझे लगता है कि आपको सच जानने का हक है। शायद इस बारे में बात करना मेरी बेवकूफी है, लेकिन मैं बस यह सुनिश्चित करना चाहता हूं कि हम एक-दूसरे को समझ लें। क्या यह बात समझ में आई?’ फिर आप मार्क के जवाब को ध्यान से सुनें; स्पष्टीकरण वाले प्रश्न पूछें ताकि आप यह सुनिश्चित कर सकें कि आप उसकी बात समझ गए हैं और फिर आगे बढ़ें।”
मैंने आगे कहा, “अगर वह इस रिश्ते को आपकी तरह ही देखता है, यानी एक गैर-रोमांटिक दोस्ती, तो आप दोस्ती जारी रख सकती हैं और वह आपको किसी और के साथ डेट करने की आजादी देगा। दूसरी ओर, अगर उसके मन में आपके लिए गहरी रोमांटिक भावनाएं हैं, तो उसके साथ दोस्ती बनाए रखते हुए किसी और के साथ डेट करना शायद मुमकिन न हो। लेकिन कम से कम आपको सच्चाई पता होगी और आप उसी के अनुसार फैसला ले सकती हैं। हो सकता है वह रिश्ता खत्म करने का फैसला करे। या, अगर उसके मन में आपके लिए रोमांटिक भावनाएं हैं और उसे एहसास होता है कि फिलहाल आपका किसी के साथ कोई खास रिश्ता नहीं है, तो वह आपसे रिश्ता तब तक जारी रखने के लिए कह सकता है जब तक आपको कोई ऐसा व्यक्ति न

मिल जाए जिसके साथ आप डेट करना चाहें। आप दोनों इस बात पर सहमत हो सकते हैं कि उस समय मार्क के पास आपकी जिंदगी से बाहर निकलने का विकल्प होगा। अगर उसके मन में आपके लिए रोमांटिक भावनाएं नहीं हैं, तो हो सकता है वह आपको किसी और के साथ रोमांटिक रिश्ता बनाने की आजादी देने में खुश हो, जबकि आप उसकी दोस्त बनी रहें, बशर्ते इससे आपके नए रिश्ते में कोई दखल न हो।"
हमारा समय समाप्त हो चुका था। मेरे अगले सेमिनार सत्र के शुरू होने का समय लगभग हो गया था। लिआ ने आभार व्यक्त किया और सेमिनार के शेष समय के लिए अपने दोस्तों के समूह में शामिल हो गई। सेमिनार समाप्त होने पर लिआ ने मुझे फिर से धन्यवाद दिया।
मैंने सिर हिलाकर हमारे साथ बिताए समय के लिए उनकी सराहना स्वीकार की और कहा, "मुझे बस एक और बात कहनी है। मुझे उम्मीद है कि जिस व्यक्ति के साथ आपका प्रेम संबंध बनेगा और जिससे आप अंततः शादी करेंगी, वह सेवा भाव से प्रेम करना जानता होगा। अगर वह जानता है, तो उसका जीवन बहुत आसान हो जाएगा। अगर वह नहीं जानता, तो मुझे उम्मीद है कि आप शादी से पहले उसे यह भाषा सिखा देंगी और वह समझ जाएगा कि यह कितना महत्वपूर्ण है।"
"ओह, मैं उसे आपके किसी सेमिनार में लेकर आऊंगी। शादी से पहले मैं उसका रिश्ता तय कर लूंगी," यह कहते हुए वह हंस पड़ी और चली गई।
उस सेमिनार के बाद मैंने लिआ को फिर कभी नहीं देखा, लेकिन मुझे पता है कि उसने अपनी प्राथमिक प्रेम भाषा और उसके महत्व को पहचान लिया था। हालांकि, ज्यादातर अविवाहित लोग शादी से पहले पांच प्रेम भाषाओं के महत्व और अपनी प्राथमिक प्रेम भाषा की भूमिका को नहीं समझते हैं। वे प्यार के जोश में शादी कर लेते हैं, यह सोचकर कि यह हमेशा के लिए रहेगा। जब उनका उत्साह कम होता है, तो वे निराश हो जाते हैं और सोचने लगते हैं कि उनका भावनात्मक प्यार कहाँ चला गया। जब हम अपने रिश्ते की शुरुआत में ही एक-दूसरे की प्रेम भाषा को समझ लेते हैं, तो हम एक-दूसरे के प्रेम को हमेशा बनाए रख सकते हैं।

विचार करने योग्य बातें

1. क्या आपके पिता प्रेम की भाषा के अनुसार कार्य करते थे? क्या आपकी माँ ने भी लीह के पिता जैसी ही सेवा की थी? आपकी माँ के बारे में क्या?

2. आप सेवा कार्यों को कितनी स्वतंत्रता से व्यक्त करते हैं? अन्य?

3. आपने अपने परिवार के लिए कौन-कौन से सेवा कार्य किए हैं? पिछले तीन महीनों में माता-पिता?

4. आपने किसके प्रति सेवा के कौन-से कार्य प्रदर्शित किए हैं? क्या वह आपका दोस्त है या कोई ऐसा व्यक्ति जिसके साथ आपका डेटिंग संबंध है?

5. दूसरों ने आपके लिए कौन-कौन से सेवा कार्य किए हैं? हाल ही में?

6. 0 से 10 के पैमाने पर, आप कितना प्यार महसूस करते हैं? जब लोग आपके प्रति सेवा भाव प्रदर्शित करते हैं?

7. क्या आप बोलने का लक्ष्य निर्धारित करने के लिए तैयार होंगे? क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति की सेवा करके प्रेम का इजहार करते हैं जिसकी आप परवाह करते हैं?

6

प्रेम की भाषा #4: मूल्यवान समय

माइक और जेना छह महीने से एक-दूसरे को डेट कर रहे हैं, लेकिन माइक अपने रिश्ते से बेहद निराश है। “मुझे जेना बहुत पसंद है। मुझे लगता है कि हमारा रिश्ता अच्छा हो सकता है। समस्या ये है कि वो हमेशा उपलब्ध नहीं रहती। उसका काम इतना व्यस्त है कि उसके पास मेरे लिए समय ही नहीं होता। जब वो किसी और बिजनेस ट्रिप पर जाती है तो घर पर बैठे-बैठे ही मैं ऊब जाता हूँ।”

माइक गुणवत्तापूर्ण समय बिताने की अपनी इच्छा प्रकट कर रहा है। गुणवत्तापूर्ण समय की मूल इच्छा साथ रहना है। मेरा मतलब निकटता से नहीं है। एक ही कमरे में बैठे दो लोग निश्चित रूप से एक-दूसरे के करीब होते हैं, लेकिन जरूरी नहीं कि वे साथ हों। साथ रहने का संबंध केंद्रित ध्यान से है। इसका अर्थ है किसी को अपना पूरा ध्यान देना। मनुष्य होने के नाते, हमारे भीतर दूसरों से जुड़ने की एक मूलभूत इच्छा होती है। हम दिन भर लोगों के बीच रह सकते हैं, लेकिन हम हमेशा जुड़ाव महसूस नहीं करते।

चिकित्सक अल्बर्ट श्वित्जर ने कहा, "हम सब बहुत कुछ हैं।"

हम सब एक साथ हैं, लेकिन हम सब अकेलेपन से मर रहे हैं।” 1 प्रोफेसर लियो बुस्काग्लिया कहते हैं, “ऐसा प्रतीत होता है कि इस बात के बढ़ते प्रमाण मिल रहे हैं कि वास्तव में इस साथ रहने, इस मानवीय संपर्क, इस प्रेम की जन्मजात आवश्यकता होती है। ऐसा लगता है कि अन्य मनुष्यों के साथ इन घनिष्ठ संबंधों के बिना, उदाहरण के लिए, एक नवजात शिशु विकास में पिछड़ सकता है, अपनी क्षमता खो सकता है। चेतना खोकर मूर्खता में पड़ जाओ और मर जाओ।

जब सच्चा प्यार जताने के लिए गुणवत्तापूर्ण समय का उपयोग किया जाता है, तो यह एक शक्तिशाली भावनात्मक संचारक बन जाता है। फर्श पर बैठकर अपने दो साल के बच्चे के साथ गेंद खेल रही अकेली माँ बच्चे को गुणवत्तापूर्ण समय दे रही है। उस थोड़े से पल के लिए, चाहे वह कितना भी लंबा हो, वे साथ होते हैं। लेकिन अगर माँ गेंद

खेलते समय फोन पर बात कर रही है, तो उसका ध्यान बच्चे पर बंट जाता है। बच्चे को अब उसका पूरा ध्यान नहीं मिल पाता।
गुणवत्तापूर्ण समय का अर्थ यह नहीं है कि हम अपना सारा समय एक-दूसरे की आँखों में देखते हुए बिताएँ। इसका अर्थ यह भी हो सकता है कि हम साथ मिलकर कुछ ऐसा करें जिसका हम दोनों आनंद लें। वह गतिविधि गौण है, केवल एक साथ होने का एहसास जगाने का साधन है। एक माँ द्वारा अपने दो साल के बच्चे को गेंद फेंकने में महत्वपूर्ण बात वह गतिविधि नहीं है, बल्कि माँ और बच्चे के बीच उत्पन्न होने वाली भावनाएँ हैं। इसी प्रकार, यदि कोई प्रेमी जोड़ा साथ में टेनिस खेल रहा है, और यह वास्तव में गुणवत्तापूर्ण समय है, तो उनका ध्यान खेल पर नहीं, बल्कि इस बात पर होगा कि वे एक साथ समय बिता रहे हैं। भावनात्मक स्तर पर जो होता है, वही मायने रखता है। एक साझा शौक में साथ समय बिताना यह दर्शाता है कि वे एक-दूसरे की परवाह करते हैं, कि वे एक-दूसरे के साथ रहना पसंद करते हैं।
दूसरी ओर, यदि आपके साथी ने टेनिस सीखने की इच्छा व्यक्त की है और आप, जो अधिक कुशल खिलाड़ी हैं, उन्हें टेनिस सिखाने के लिए सहमत हो जाते हैं, तो यहाँ मुख्य उद्देश्य उनके कौशल को निखारना है। यह प्रेम का इज़हार हो सकता है, लेकिन यह गुणवत्तापूर्ण समय नहीं है; यह प्रेम की वह भाषा है जिसे सेवा भाव कहा जाता है। आप अपने साथी को उनकी टेनिस खेल में सुधार करने में मदद कर रहे हैं। आपके प्रयासों से उन्हें वास्तव में प्यार का एहसास हो सकता है, खासकर यदि उनकी प्रेम की प्राथमिक भाषा सेवा भाव है। इस संदर्भ में, यदि आप सिखाने के बाद एक गिलास नींबू पानी पीते हुए उनके साथ कुछ अच्छी बातचीत करते हैं, तो आप गुणवत्तापूर्ण समय की प्रेम भाषा का भी प्रयोग कर रहे होंगे।

गुणवत्तापूर्ण समय की बोलियाँ: गुणवत्तापूर्ण बातचीत
प्रशंसा भरे शब्दों की तरह, गुणवत्तापूर्ण समय बिताने की प्रेम भाषा की भी कई बोलियाँ होती हैं। इनमें से एक सबसे आम बोली है गुणवत्तापूर्ण बातचीत। गुणवत्तापूर्ण बातचीत से मेरा तात्पर्य सहानुभूतिपूर्ण संवाद से है जहाँ दो व्यक्ति मैत्रीपूर्ण और निर्बाध वातावरण में अपने अनुभव, विचार, भावनाएँ और इच्छाएँ साझा करते हैं।

सुनवाई
गुणवत्तापूर्ण बातचीत, प्यार जताने वाली शब्दों की प्रशंसा से बिल्कुल अलग होती है। प्रशंसात्मक शब्द हमारे कहे गए शब्दों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जबकि गुणवत्तापूर्ण बातचीत सुनने पर अधिक ध्यान केंद्रित करती है। यदि मैं आपके प्रति अपना प्यार गुणवत्तापूर्ण समय के माध्यम से प्रकट कर रहा हूँ और हम वह समय बातचीत में बिताने वाले हैं, तो इसका अर्थ है कि मैं सहानुभूतिपूर्वक आपकी बातें सुनकर आपको अपने विचार व्यक्त करने के लिए प्रेरित करूँगा। मैं प्रश्न पूछूँगा, लेकिन ज़बरदस्ती नहीं, बल्कि आपके विचारों, भावनाओं और इच्छाओं को समझने के सच्चे इरादे से। अगर मैं आपके साथ तीस मिनट की बातचीत करता हूँ, तो मैंने आपको अपने जीवन

के तीस मिनट दिए हैं। अच्छी बातचीत से यह ज़ाहिर होता है कि मुझे आपकी परवाह है। यह बात तब और भी सच हो जाती है जब आपकी प्रेम की मुख्य भाषा गुणवत्तापूर्ण समय बिताना हो।

...और बातचीत

बेशक, बातचीत में बोलना भी शामिल होता है। कई अविवाहित वयस्कों (और कई विवाहित भी) ने गुणवत्तापूर्ण बातचीत के लिए आवश्यक संचार कौशल विकसित नहीं किए हैं। सारा, जो लगभग तीस वर्ष की महिला है, मेरे कार्यालय में आई थी क्योंकि उसे अपने डेटिंग संबंधों में परेशानी हो रही थी। उसके वर्तमान प्रेमी ने हाल ही में उससे कहा था कि उसे लगता है कि अब उनके लिए अलग होने का समय आ गया है क्योंकि उनके व्यक्तित्व "बहुत अलग" हैं।

“उसकी मुख्य शिकायत यह है,” उसने कहा, “कि मैं ज़्यादा बात नहीं करती। मुझे पता है कि मैं थोड़ी शर्मीली हूँ,” सारा ने कहा। “मुझे लगता है कि इसकी शुरुआत मेरे बचपन से हुई। हमारे घर में मेरे पिता कहते थे, ‘बच्चों को देखा जाना चाहिए, सुना नहीं जाना चाहिए।’ उन्होंने मेरे और मेरे भाई के लिए समय नहीं निकाला। नतीजतन, हम दोनों में से कोई भी एक-दूसरे से ज़्यादा बात नहीं करता था। मेरी माँ हमेशा व्यस्त रहती थीं, और मेरे और मेरे भाई के बीच ज़्यादा बनती नहीं थी। इसलिए मैंने अपना ज़्यादातर बचपन अकेले ही बिताया। हाई स्कूल और कॉलेज में मैंने अपनी पढ़ाई पर ध्यान दिया और अच्छा प्रदर्शन किया। कॉलेज के बाद, मुझे एक चार्टर्ड अकाउंटेंट (सीपीए) की नौकरी मिल गई, जिसमें मुझे ज़्यादातर समय अकेले रहना पड़ता है। मुझे तब तक अपनी समस्या का एहसास नहीं हुआ जब तक मैंने डेटिंग शुरू नहीं की। रॉबर्ट चौथा लड़का है जिसने मुझसे इसलिए ब्रेकअप किया क्योंकि मैं ज़्यादा बात नहीं करती। तो, मुझे लगता है कि मुझमें कोई समस्या है।”

मुझे पता था कि सारा को अभी लंबा सफर तय करना है। उसने जिस एकांत के पैटर्न का वर्णन किया था, वह एक-दो दिन में दूर नहीं हो सकता था। चूंकि वह मेरे शहर में नहीं रहती थी, इसलिए मैंने उसे स्थानीय परामर्शदाता से मिलने और उसे ठीक वही बताने के लिए प्रोत्साहित किया जो उसने मुझे बताया था। मैंने उसे भरोसा दिलाया कि वह संवाद करना सीख सकती है, और अगर वह परामर्श लेगी, तो एक साल बाद उसके संवाद करने के तरीके में बड़ा बदलाव आ सकता है।

सारा और उसके जैसी अन्य महिलाओं के लिए, यह प्रक्रिया अपनी भावनाओं, विचारों और इच्छाओं को समझने से शुरू होती है। हर दिन हम जो अनुभव करते हैं, उसे समझना बहुत ज़रूरी है। फिर हमें इन्हें शब्दों में व्यक्त करना सीखना होगा, पहले खुद से और फिर दूसरों से। यह सामाजिक पुनर्संयोजन की प्रक्रिया है: बचपन की अस्वास्थ्यकर आदतों को छोड़कर स्वस्थ संचार विधियों को अपनाना। यह आसान नहीं है, लेकिन ज़रूरी है, अगर किसी को गुणवत्तापूर्ण बातचीत की प्रेम भाषा सीखनी है।

गुणवत्तापूर्ण समय की बोलियाँ: गुणवत्तापूर्ण श्रवण
जो लोग बहुत खुलकर बोलते हैं, उनमें भी शायद उतनी ही बड़ी समस्या होती है। वे सुनने में बेहद कमजोर होते हैं। वे केवल उतना ही सुनते हैं जितना कि बातचीत का विषय समझने के लिए ज़रूरी होता है, और फिर वे उस विषय से संबंधित अपने सारे विचार बताने लगते हैं। या, यदि आप उन्हें अपनी कोई निजी परेशानी बताते हैं, तो वे तुरंत आपको यह बताकर जवाब देने लगते हैं कि उस स्थिति में आपको क्या करना चाहिए। वे समस्याओं का विश्लेषण करने और समाधान निकालने में तो माहिर होते हैं, लेकिन दूसरे व्यक्ति को समझने के लिए सहानुभूतिपूर्वक सुनने में माहिर नहीं होते।

कैरोल का डर
कैरोल का तलाक हुए पांच साल हो गए थे। वह अपने दो बच्चों की परवरिश में पूरी तरह से लगी हुई थी, लेकिन छह महीने पहले उसकी मुलाकात एरिक से हुई और, उसके शब्दों में कहें तो, "हालात बहुत तेजी से बदल गए।"
उन्होंने कहा, "समस्या यह है कि मुझे अब यह एहसास होने लगा है कि एरिक काफी हद तक मेरे पूर्व पति जैसा है। यह बात मुझे डरा देती है।"
मैंने पूछा, "वह किन मायनों में आपके पूर्व पति जैसा है?"
“खैर, मेरे पूर्व पति डैनियल, जिन्हें मैं ‘समस्या सुलझाने वाला’ कहती थी, हर बात का जवाब जानते थे। मैं उनके सामने कोई भी समस्या रखती, वे मुझे बता देते कि मुझे क्या करना चाहिए। अगर मैं काम से जुड़ी कोई समस्या बताती, तो वे तुरंत मुझे बता देते कि मुझे अपने सुपरवाइजर से क्या कहना चाहिए। अगर मैं अगली रात उसी समस्या के बारे में बात करना चाहती, तो वे मुझसे पूछते कि क्या मैंने अपने सुपरवाइजर से बात की। अगर मैं ना कहती, तो वे कहते, ‘तो मैं इस बारे में बात नहीं करना चाहता। जब तुम मेरी बताई बात मानोगी, तब मैं इस बारे में दोबारा बात करने को तैयार हूँ।’”
"ऐसा लगता था जैसे वही मेरे लिए 'हर समस्या का समाधान' था। मुझे उसके समर्थन और प्रोत्साहन की जरूरत थी। मुझे उसके सर्वज्ञानी रवैये की जरूरत नहीं थी।"
"अब जैसे-जैसे मैं एरिक से खुलकर बात कर रही हूँ, मुझे लगने लगा है कि उसमें भी वही प्रवृत्ति है। क्या यह सभी पुरुषों के लिए सच है?"
मुझे यह महसूस हो रहा था कि कैरल यह सोचने लगी थी कि उसे एरिक के साथ अपना रिश्ता जारी रखना चाहिए या नहीं।
“नहीं,” मैंने कहा, “सभी पुरुष डेनियल और एरिक जैसे नहीं होते, लेकिन मुझे खुशी है कि आप एरिक में जो देख रही हैं उसके बारे में आप खुद से ईमानदार हैं। क्या एरिक के साथ आपके रिश्ते के कुछ और पहलू हैं जो आपको परेशान करते हैं?” मैंने पूछा।
“नहीं,” उसने कहा, “बाकी हर तरह से वह बहुत ही शानदार है। शायद इसीलिए मैं हमारे रिश्ते के इस एक पहलू को लेकर इतनी चिंतित हूँ। मुझे पता है कि मेरे वैवाहिक

जीवन में यह कितना विनाशकारी साबित हुआ था।”
"तो, चूंकि आप रिश्ते को महत्व देते हैं, मुझे लगता है कि यह देखने के लिए कुछ समय और प्रयास करना उचित होगा कि क्या एरिक एक जवाब देने वाले व्यक्ति के बजाय एक सहानुभूतिपूर्ण श्रोता बनना सीख सकता है।"

क्या सहानुभूतिपूर्ण श्रोता बनना संभव है?
मैंने कैरल को बताया कि मैं दो सप्ताह बाद "सुनने की अद्भुत शक्ति" विषय पर एक क्लास लेने जा रहा हूँ। मैंने सुझाव दिया कि इस समस्या से निपटने के पहले कदम के रूप में वह और एरिक इसमें शामिल हों।
उस क्लास में मैंने जो व्यावहारिक विचार साझा किए थे, उनमें से कुछ यहाँ दिए गए हैं। इनका उद्देश्य आपको एक सहानुभूतिपूर्ण श्रोता बनने में मदद करना है:
1. किसी की बात सुनते समय उनसे नज़रें मिलाए रखें। इससे आपका ध्यान भटकने से बचता है और यह संदेश जाता है कि आप पूरी तरह से उनकी बात सुन रहे हैं। घृणा से आँखें न घुमाएँ, जब वे आपको नीचा दिखाएँ तो आँखें बंद न करें, उनकी ओर न देखें या बात करते समय उनके जूतों को न घूरें।
2. जब आप किसी दूसरे व्यक्ति की बात सुन रहे हों, तो अन्य गतिविधियों में न उलझें। याद रखें, गुणवत्तापूर्ण समय का अर्थ है किसी को अपना पूरा ध्यान देना। यदि आप कुछ देख रहे हैं, पढ़ रहे हैं या कुछ और कर रहे हैं और तुरंत उन्हें अपना ध्यान नहीं दे सकते, तो उस व्यक्ति को सच बता दें। एक सकारात्मक तरीका यह हो सकता है, "मुझे पता है कि आप मुझसे बात करने की कोशिश कर रहे हैं और मुझे बहुत रुचि है, लेकिन मैं आपको अपना पूरा ध्यान देना चाहता हूँ। मैं अभी ऐसा नहीं कर सकता, लेकिन अगर आप मुझे इसे खत्म करने के लिए दस मिनट देंगे, तो मैं बैठ कर आपकी बात सुनूँगा।" अधिकांश लोग ऐसे अनुरोध का सम्मान करेंगे।
3. भावनाओं को समझने की कोशिश करें। खुद से पूछें: “इस व्यक्ति की भावनाएँ अभी कैसी हैं?” जब आपको जवाब मिल जाए, तो उसे पक्का करें। उदाहरण के लिए, “ऐसा लगता है कि आप निराश हैं क्योंकि मैं भूल गया था…” इससे व्यक्ति को अपनी भावनाओं को स्पष्ट करने का मौका मिलता है। साथ ही, इससे यह भी पता चलता है कि आप उनकी बातों को ध्यान से सुन रहे हैं।
4. शारीरिक हावभाव पर ध्यान दें। मुट्ठी बांधना, कांपते हाथ, आंसू, माथे पर शिकन और आंखों की हरकत से आपको पता चल सकता है कि व्यक्ति क्या महसूस कर रहा है। कभी-कभी शारीरिक हावभाव कुछ और कहता है जबकि शब्द कुछ और। यह सुनिश्चित करने के लिए स्पष्टीकरण मांगें कि आप वास्तव में व्यक्ति के मन में क्या सोच रहे हैं और क्या महसूस कर रहे हैं। उदाहरण के लिए, आप कह सकते हैं, "मैंने देखा कि आप रो रहे हैं जबकि आप कह रहे हैं कि आप उम्मीद करते हैं कि वह कभी वापस न आए। क्या इसका मतलब यह है कि आपके मन में मिली-जुली भावनाएं हैं? क्या आपका एक हिस्सा उसे देखना चाहता है और दूसरा हिस्सा उसे फिर कभी नहीं देखना चाहता?"

5. बीच में टोकने से बचें। अपनी राय देने के लिए किसी की बात को बीच में टोकने से बचें। इस तरह टोकने से अक्सर बातचीत शुरू होने से पहले ही रुक जाती है। इस समय आपका उद्देश्य खुद का बचाव करना या दूसरे व्यक्ति को सही राह दिखाना नहीं है। बल्कि, आपका उद्देश्य सामने वाले के विचारों, भावनाओं और इच्छाओं को समझना है। अगर आप बहुत जल्दी टोकना शुरू कर देते हैं, तो हो सकता है कि आप कभी यह न जान पाएं कि सामने वाला वास्तव में क्या कहना चाह रहा था।
6. चिंतनशील प्रश्न पूछें। जब आपको लगे कि आप सामने वाले व्यक्ति की बात समझ गए हैं, तो उसी कथन को (अपनी समझ के अनुसार) प्रश्न के रूप में दोहराकर उसकी पुष्टि करें: "मैं जो समझ रहा हूँ, वह यह है कि... क्या यह सही है?" या, "क्या आप यह कह रहे हैं कि...?" चिंतनशील श्रवण से गलतफहमियाँ दूर होती हैं और आपको सामने वाले व्यक्ति की बात को सही ढंग से समझने (या सुधारने) में मदद मिलती है।
7. सहानुभूति व्यक्त करें। व्यक्ति को यह जानना ज़रूरी है कि उसकी बात सुनी और समझी गई है। मान लीजिए कैरोल एरिक से काम पर आ रही किसी समस्या के बारे में बात करती है। एरिक कह सकता है, “मुझे लगता है कि आप कह रही हैं कि आपको लगता है कि आपका सुपरवाइज़र आपका फ़ायदा उठा रहा है, आपसे बिना वेतन के ओवरटाइम करवा रहा है, और काम के प्रति आपकी लगन की सराहना नहीं करता। क्या आप ऐसा ही महसूस कर रही हैं?” अगर कैरोल जवाब देती है, “हाँ, मैं बिल्कुल ऐसा ही महसूस कर रही हूँ,” तो एरिक सहानुभूति व्यक्त कर सकता है। “मैं समझ सकता हूँ कि आप ऐसा क्यों महसूस कर रही हैं। अगर मैं आपकी जगह होता, तो मुझे यकीन है कि मैं भी ऐसा ही महसूस करता।” सहानुभूति व्यक्त करके, एरिक कैरोल के आत्मसम्मान को बढ़ा रहा है, उसे एक ऐसे व्यक्ति के रूप में मान रहा है जिसकी भावनाएँ जायज़ हैं।
8. पूछें कि क्या आप कुछ ऐसा कर सकते हैं जिससे मदद मिल सके। ध्यान दें, आप पूछ रहे हैं, न कि व्यक्ति को बता रहे हैं कि उसे क्या करना चाहिए। अगर एरिक कैरोल से पूछता है, "क्या मैं आपकी मदद के लिए कुछ कर सकता हूँ?" तो वह शायद कहे, "बस मुझे गले लगा लो।" वह उससे कोई "समाधान" नहीं चाहती। उसे पहले से ही जवाब पता है। वह बस चाहती है कि वह उसका साथ दे। दूसरी ओर, अगर वह कहती है, "आपको क्या लगता है मुझे क्या करना चाहिए?" तो एरिक अपने विचार साझा करने के लिए स्वतंत्र है। जब तक आपको यकीन न हो जाए कि दूसरा व्यक्ति सलाह चाहता है, तब तक सलाह न दें।
ज़ाहिर है, इस तरह की गुणवत्तापूर्ण बातचीत में समय लगेगा—और सच कहूँ तो, काफी मेहनत भी करनी पड़ेगी। वास्तव में, बोलने की तुलना में सुनने में दोगुना समय लगेगा। लेकिन इसके लाभ बहुत अधिक हैं। सामने वाला व्यक्ति सम्मानित, समझा हुआ और प्यार महसूस करता है, जो गुणवत्तापूर्ण बातचीत का मूल उद्देश्य है।
क्लास के बाद, मेरी मुलाकात एरिक से हुई। बाद में हम दोनों ने चार काउंसलिंग सेशन साथ में किए। आखिरी सेशन के अंत में उसने कहा, “मुझे एक अच्छा श्रोता

बनना सिखाने के लिए आपका धन्यवाद। आपकी क्लास में आने से पहले मुझे पता ही नहीं था कि मुझे कोई समस्या है। मैं हमेशा सोचता था कि मैं लोगों को मुफ्त में सलाह देकर उनकी मदद कर रहा हूँ। अब मुझे समझ आ गया है कि सलाह को नियंत्रण करने की कोशिश के रूप में देखा जाता है, जब तक कि सामने वाला व्यक्ति उसे न चाहे। मुझे पता है कि इससे कैरोल के साथ मेरे रिश्ते में और मेरे बाकी सभी रिश्तों में भी फर्क पड़ेगा।" एरिक ने जो सीखा है, वह एक ऐसा सबक है जिसे कई अविवाहित लोगों को सीखने की जरूरत है।

गुणवत्तापूर्ण समय की बोलियाँ: गुणवत्तापूर्ण गतिविधियाँ

प्यार जताने का मूल तरीका है क्वालिटी टाइम बिताना, और इसका एक दूसरा रूप है: क्वालिटी एक्टिविटीज़। हाल ही में एक सिंगल्स इवेंट में मैंने उपस्थित लोगों से निम्नलिखित वाक्य पूरा करने को कहा: "जब ___ से मुझे सबसे ज़्यादा प्यार और सराहना मिलती है, तो मैं ___ से प्यार और सराहना महसूस करता हूँ।" वे किसी का भी नाम डाल सकते थे: माता-पिता, रूममेट, सहकर्मी या दोस्त।

एक सत्ताईस वर्षीय युवक ने अपनी प्रेमिका का नाम लिखकर वाक्य को इस प्रकार पूरा किया: "जब मेगन के साथ मैं और वह कुछ काम करते हैं— वो काम जो मुझे और उसे पसंद हैं— तो मुझे सबसे ज़्यादा प्यार का एहसास होता है। साथ में काम करते हुए हम ज़्यादा बातें करते हैं। उससे मिलने से पहले मैंने कभी घुड़सवारी नहीं की थी, और उसने कभी नाव नहीं चलाई थी। मुझे हमेशा से दूसरों के साथ काम करना अच्छा लगता है। किसी ऐसे व्यक्ति को डेट करना बहुत अच्छा लगता है जो नए-नए काम करने के लिए हमेशा तैयार रहता है।"

इस युवक ने बताया कि उसकी प्रेम की प्राथमिक अभिव्यक्ति गुणवत्तापूर्ण समय है, और उसे सबसे अधिक पसंद आने वाली भाषा गुणवत्तापूर्ण गतिविधियाँ हैं। इसमें साथ रहने, साथ मिलकर काम करने और एक-दूसरे को पूरा ध्यान देने पर ज़ोर दिया जाता है।

गुणवत्तापूर्ण गतिविधियों में कुछ भी शामिल हो सकता है जिसमें आप दोनों में से किसी एक या दोनों की रुचि हो। जोर इस बात पर नहीं है कि आप क्या कर रहे हैं, बल्कि इस बात पर है कि आप वह क्यों कर रहे हैं। उद्देश्य है एक साथ कुछ अनुभव करना, और उससे यह महसूस करते हुए लौटना कि: वह मेरी परवाह करता है, वह मेरे साथ कुछ ऐसा करने को तैयार था जिसमें मुझे आनंद आता है, और उसने यह सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ किया। यही प्रेम है, और कुछ लोगों के लिए, यह प्रेम की सबसे बुलंद आवाज है।

दूसरे व्यक्ति के हितों में दखल देना

रिक का बचपन कंट्री संगीत सुनते हुए बीता। उन्होंने कभी कोई कॉन्सर्ट नहीं देखा, लेकिन रेडियो हमेशा चलता रहता था और वो हमेशा कंट्री स्टेशन ही सुनते थे। काफी समय से उनका सपना ग्रैंड ओले ओप्री में परफॉर्म करना था। हाई स्कूल की पढ़ाई पूरी

करने के बाद, उन्होंने स्थानीय टेक्निकल कॉलेज में दाखिला लिया और कंप्यूटर एनालिस्ट बनने की ट्रेनिंग ली। वहीं उनकी मुलाकात जिल से हुई। जिल हाल ही में डेट्रॉइट से उनके शहर आई थीं। उन्हें कंट्री संगीत से कोई खास लगाव नहीं था, लेकिन रिक उन्हें बहुत पसंद आ गए।
जिल के पिता कार रेसिंग के बहुत बड़े प्रशंसक थे, और बचपन से ही वह उनके साथ रेस देखने जाया करती थी। जब उसने हिम्मत जुटाकर रिक को अपने और अपने पिता के साथ रेस देखने के लिए आमंत्रित किया, तो उसे बहुत खुशी हुई कि उसने स्वीकार कर लिया। हालाँकि रिक अक्सर टेलीविजन पर कार रेस देखता था, लेकिन वह कभी रेस देखने नहीं गया था।
मैं रिक को लंबे समय से जानता था। एक दिन, जिल और उसके पिता के साथ रेस में जाने के कुछ ही समय बाद, मैंने उसे किराने की दुकान में देखा। वह मुझे रेस के बारे में बताने के लिए उत्सुक था, लेकिन उसने तुरंत कहा, "रेस की सबसे रोमांचक बात जिल के साथ होना था।" मैंने उसकी आँखों में चमक देखी और मैं समझ गया कि उसके मन में जिल के लिए भावनाएँ हैं।
कुछ महीनों बाद वे विवाह पूर्व परामर्श के लिए आए। सत्र शुरू होने से पहले उन्होंने जो पहली बात साझा की, वह यह थी कि पिछले सप्ताहांत वे ग्रैंड ओले ओप्री गए थे। ऐसा लगता है कि तकनीकी कॉलेज के कुछ छात्रों ने मिलकर सोचा था कि शैक्षणिक वर्ष के अंत का जश्न मनाने का यह एक अच्छा तरीका होगा। रिक ने मुझे उन मशहूर हस्तियों के बारे में बताया जिन्हें उन्होंने देखा था, जबकि जिल ने कहा, "मेरे लिए सबसे रोमांचक बात रिक के साथ समय बिताना था।" रिक और जिल एक मूलभूत सिद्धांत का उदाहरण दे रहे थे। जब कोई गतिविधि प्रेम को व्यक्त करने का माध्यम हो, तो सबसे महत्वपूर्ण बात गतिविधि नहीं, बल्कि दूसरे व्यक्ति के साथ समय बिताना होता है। मुझे यह देखकर खुशी हुई कि वे एक-दूसरे के साथ समय बिताने के लिए उनकी रुचियों में रुचि लेने को तैयार थे। मुझे आशा है कि शादी के बाद भी प्रेम की यह अभिव्यक्ति जारी रहेगी।

आने वाले वर्षों के लिए यादगार पल
गुणवत्तापूर्ण गतिविधियों का एक लाभ यह है कि वे स्मृतियों का भंडार प्रदान करती हैं, जिनसे आने वाले वर्षों में प्रेरणा ली जा सकती है। भाग्यशाली है वह दंपत्ति जिसे समुद्र तट पर सुबह की सैर, वसंत ऋतु में फूलों का बगीचा लगाना, जंगल में खरगोश का पीछा करते हुए बेल का संक्रमण होना, साथ में अपना पहला बेसबॉल मैच देखने की रात, एकमात्र बार स्कीइंग करने जाना और उसका पैर टूट जाना, मनोरंजन पार्क, संगीत कार्यक्रम, गिरजाघर और हां, दो मील की पैदल यात्रा के बाद झरने के नीचे खड़े होने का विस्मय याद है। याद करते हुए वे मानो धुंध को महसूस कर सकते हैं। ये प्रेम की यादें हैं, विशेष रूप से उस व्यक्ति के लिए जिसकी प्रेम की प्राथमिक भाषा गुणवत्तापूर्ण समय है और जिसकी भाषा गुणवत्तापूर्ण गतिविधियाँ हैं।
चाहे यह डेटिंग का रिश्ता हो या सिर्फ दोस्ती, इस तरह की गुणवत्तापूर्ण गतिविधियों

को व्यवस्थित करना हमेशा आसान नहीं होता। इसके लिए सावधानीपूर्वक योजना बनानी पड़ती है। हो सकता है कि आपको अपनी कुछ निजी गतिविधियों को छोड़ना पड़े। इसका मतलब यह होगा कि आपको कुछ ऐसी चीजें करनी पड़ेंगी जो आपको खास पसंद नहीं हैं, लेकिन इससे आपको प्यार का आनंद मिलेगा, दूसरे की दुनिया में प्रवेश करने का मौका मिलेगा और गुणवत्तापूर्ण समय बिताने की कला सीखने का अवसर मिलेगा।

विचार करने योग्य बातें

1. प्रेम की भाषा की गुणवत्ता किस हद तक महत्वपूर्ण थी? आपके माता-पिता ने एक-दूसरे से और आपसे किस समय के बारे में बात की थी?
2. क्या आप गुणवत्तापूर्ण समय बिताने पर ऊर्जावान महसूस करते हैं? क्या यह आपको दूसरों के साथ घुलने-मिलने में मदद करता है, या इससे आप भावनात्मक रूप से थक जाते हैं?
3. इस दौरान आपने किसके साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताया है? क्या आपका यह सप्ताह अच्छा बीता? क्या आपने साथ में जो समय बिताया, उसमें मुख्य रूप से गुणवत्तापूर्ण बातचीत हुई या फिर गुणवत्तापूर्ण गतिविधियाँ हुईं?
4. क्या आपके लिए कुछ गुणवत्तापूर्ण जानकारी देना बुद्धिमानी होगी? क्या आप इस सप्ताह या इस महीने अपने माता-पिता में से किसी एक या दोनों से मिलने का समय निकाल सकते हैं? यदि हां, तो इसे अभी अपनी अनुसूची में क्यों न शामिल कर लें?
5. आपके दोस्तों के समूह में, कौन ऐसा व्यक्ति है जो यह सवाल पूछता हुआ प्रतीत होता है? क्या आप उनके साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताना चाहते हैं? क्या आप इस रिश्ते को और बेहतर बनाना चाहते हैं? यदि हां, तो क्यों न अभी उनके लिए कुछ गुणवत्तापूर्ण समय निकालें?

.....7.....

प्रेम की भाषा #5:
शारीरिक स्पर्श

जब हम शिशु थे, रेंगना या ठोस भोजन खाना सीखने से पहले ही, हम प्यार से पोषित होते थे। बाल विकास के क्षेत्र में किए गए अनेक शोधों का निष्कर्ष यही है: जिन शिशुओं को गोद में लिया जाता है, गले लगाया जाता है और प्यार से छुआ जाता है, उनका भावनात्मक विकास उन शिशुओं की तुलना में अधिक स्वस्थ होता है जिन्हें लंबे

समय तक शारीरिक संपर्क से वंचित रखा जाता है। यही बात बुजुर्गों पर भी लागू होती है। कुछ नर्सिंग होम में जाकर आप पाएंगे कि जिन निवासियों को स्नेहपूर्ण स्पर्श मिलता है, उनका मनोबल अधिक सकारात्मक होता है और वे आम तौर पर उन लोगों की तुलना में बेहतर स्थिति में होते हैं जिन्हें स्पर्श नहीं मिलता। कोमल, स्नेहपूर्ण शारीरिक स्पर्श प्रेम की मूलभूत भाषा है।

शिशुओं और बुजुर्गों के लिए जो बात सच है, वही बात हर उम्र के अविवाहित वयस्कों पर भी लागू होती है। एक अविवाहित युवती ने कहा, "यह अजीब बात है कि कोई भी बच्चे को छूने या किसी अजनबी कुत्ते को सहलाने में संकोच नहीं करता, लेकिन मैं कभी-कभी किसी के स्पर्श के लिए तड़पती रहती हूँ और कोई नहीं करता।" फिर उसने अपनी ज़रूरतें ज़ाहिर करने के लिए माफ़ी मांगी। उसने निष्कर्ष निकाला, "मुझे लगता है कि हम लोगों को यह बताने में हिचकिचाते हैं कि हम सभी को स्पर्श पसंद है, क्योंकि हमें डर है कि लोग इसका गलत अर्थ निकाल लेंगे।"

इसलिए हम अकेलेपन और शारीरिक अलगाव में बैठे रहते हैं।"1 मेरा अवलोकन यह रहा है कि हजारों अकेले वयस्क इस युवती की ईमानदार भावनाओं से सहमत हो सकते हैं।

शरीर स्पर्श के लिए बना है। पाँचों इंद्रियों में से, स्पर्श, अन्य चार इंद्रियों के विपरीत, शरीर के किसी एक विशिष्ट भाग तक सीमित नहीं है। पूरे शरीर में सूक्ष्म स्पर्श संवेदक मौजूद होते हैं। जब इन संवेदकों को छुआ या दबाया जाता है, तो नसें मस्तिष्क तक आवेग पहुँचाती हैं। मस्तिष्क इन आवेगों की व्याख्या करता है, और हम यह अनुभव करते हैं कि जिस वस्तु ने हमें छुआ है वह गर्म या ठंडी, कठोर या कोमल है। इससे दर्द या आनंद होता है। हम इसे प्रेमपूर्ण या शत्रुतापूर्ण स्पर्श के रूप में भी समझ सकते हैं। शरीर के कुछ अंग दूसरों की तुलना में अधिक संवेदनशील होते हैं। हमारी उंगलियों के सिरे और नाक का सिरा अत्यधिक संवेदनशील होते हैं। जीभ का सिरा भी ऐसा ही होता है। इसके विपरीत, कंधों का पिछला भाग सबसे कम संवेदनशील होता है। यह अंतर इसलिए है क्योंकि सूक्ष्म स्पर्श रिसेप्टर्स पूरे शरीर में समान रूप से नहीं फैले होते हैं, बल्कि समूहों में व्यवस्थित होते हैं। हालांकि, हमारा उद्देश्य स्पर्श की अनुभूति के तंत्रिका संबंधी आधार को समझना नहीं है, बल्कि इसके मनोवैज्ञानिक महत्व को समझना है।

शारीरिक स्पर्श किसी रिश्ते को बना या बिगाड़ सकता है। यह नफ़रत या प्यार दोनों को व्यक्त कर सकता है। यदि किसी व्यक्ति की प्राथमिक प्रेम भाषा शारीरिक स्पर्श है, तो आपका स्पर्श "मैं तुमसे प्यार करता/करती हूँ" या "मैं तुमसे नफ़रत करता/करती हूँ" जैसे शब्दों से कहीं अधिक प्रभावशाली होगा। स्पर्श न करने से आप उसे अलग-थलग कर देंगे और अपने प्यार पर संदेह पैदा करेंगे। एक कोमल आलिंगन किसी भी बच्चे को प्यार का एहसास कराता है, लेकिन उस बच्चे के लिए जिसकी प्राथमिक प्रेम भाषा शारीरिक स्पर्श है, यह प्यार का ज़ोरदार इज़हार होता है। यही बात अकेले रहने वाले वयस्कों पर भी लागू होती है। जब आप किसी उदास मित्र की बात सुनते हैं और उसके कंधे पर हाथ रखकर जवाब देते हैं, तो आप ज़ोर से कहते हैं,

"मैं तुमसे प्यार करता/करती हूँ। मुझे तुम्हारी परवाह है, और तुम अकेले नहीं हो।"
जब कोई आपके शरीर को छूता है, तो वह सिर्फ शारीरिक स्पर्श से कहीं अधिक गहरा प्रभाव डालता है। जब कोई आपके शरीर से दूर हटता है, तो वह भावनात्मक रूप से आपसे दूरी बना लेता है। हमारे समाज में हाथ मिलाना दूसरे व्यक्ति के प्रति खुलेपन और सामाजिक निकटता को व्यक्त करने का एक तरीका है। जब कभी-कभार कोई पुरुष दूसरे से हाथ मिलाने से इनकार करता है, तो यह इस बात का संकेत देता है कि उनके रिश्ते में कुछ ठीक नहीं है।

सभी स्पर्श एक जैसे नहीं होते।
प्यार का स्पर्श कई रूपों में प्रकट हो सकता है। चूंकि शरीर में स्पर्श ग्राही मौजूद होते हैं, इसलिए किसी दूसरे व्यक्ति को लगभग कहीं भी प्यार से छूना प्रेम की अभिव्यक्ति हो सकती है। ध्यान रखें कि सभी स्पर्श एक जैसे नहीं होते। जिसे आप स्पर्श कर रहे हैं, उससे यह जानने का प्रयास करें कि वह किस प्रकार के स्पर्श को प्रेमपूर्ण स्पर्श मानता है।

उचित और अनुचित
हर समाज में विपरीत लिंग के व्यक्ति को छूने के उचित और अनुचित तरीके होते हैं। पश्चिमी संस्कृति में हाल ही में यौन उत्पीड़न पर ध्यान केंद्रित होने से विपरीत लिंग के व्यक्ति को यौन रूप से अनुचित माने जाने वाले तरीके से छूने के खतरे पर प्रकाश डाला गया है। इस प्रकार का स्पर्श न केवल प्रेम का संचार करने में विफल रहता है, बल्कि इससे कहीं अधिक गंभीर समस्याएं भी उत्पन्न हो सकती हैं।
बेशक, शारीरिक शोषण—किसी दूसरे को शारीरिक नुकसान पहुंचाना—भी अनुचित है। अविवाहित वयस्कों में, विवाहित जोड़ों की तुलना में लिव-इन रिलेशनशिप में रहने वाले जोड़ों में गंभीर हिंसा की कुल दर लगभग पांच गुना अधिक है।
युगल।2 (हम इस अध्याय में बाद में शारीरिक शोषण की प्रकृति और उसके प्रति सही प्रतिक्रियाओं पर चर्चा करेंगे।)

अंतर्निहित और स्पष्ट
प्यार भरे स्पर्श अप्रत्यक्ष और सूक्ष्म हो सकते हैं, जिनमें बस एक पल लगता है। जेन कभी-कभी चाय डालते समय अपनी माँ के कंधे पर हाथ रख देती है। कभी-कभी जाते समय वह अपनी माँ की पीठ थपथपा देती है। इसके विपरीत, पीठ या पैर की मालिश जैसे प्रत्यक्ष स्पर्शों में आपका पूरा ध्यान लगता है। ऐसे स्पर्शों में ज़ाहिर तौर पर ज़्यादा समय लगता है, न केवल छूने में, बल्कि दूसरे व्यक्ति को प्यार जताने की कला को समझने में भी। अगर पीठ की मालिश आपके किसी प्रियजन को ज़ोरदार तरीके से प्यार का संदेश देती है, तो एक अच्छा मालिश करने वाला बनने के लिए आपने जो समय, पैसा और ऊर्जा लगाई है, वह सार्थक होगी।
प्यार जताने के लिए इशारों में किए जाने वाले स्पर्श में समय कम लगता है, लेकिन

सोच-विचार बहुत ज़रूरी है, खासकर अगर शारीरिक स्पर्श आपकी प्राथमिक प्रेम-भाषा नहीं है और आप ऐसे परिवार में नहीं पले-बढ़े हैं जहाँ प्यार जताने का चलन रहा हो। एक वयस्क के रूप में, आप माता-पिता या भाई-बहन को सरल लेकिन प्रभावशाली तरीके से प्यार जता सकते हैं। अपने पसंदीदा टीवी कार्यक्रम को साथ में देखते हुए माँ या पिताजी के पास सोफे पर बैठना भी आपके प्यार को ज़ोर से व्यक्त कर सकता है। कमरे में चलते हुए परिवार के किसी सदस्य को छूना भी बस एक पल का काम है।

संवेदनशील स्पर्श

संकट के समय हम लगभग स्वाभाविक रूप से एक-दूसरे को गले लगा लेते हैं। क्यों? क्योंकि शारीरिक स्पर्श प्रेम का एक शक्तिशाली संचारक है। संकट के समय, हमें सबसे ज़्यादा प्यार महसूस करने की ज़रूरत होती है। हम हमेशा घटनाओं को नहीं बदल सकते, लेकिन अगर हमें प्यार महसूस हो तो हम जीवित रह सकते हैं।

अकेले रहने वाले वयस्क भी जीवन के सामान्य संकटों से अछूते नहीं हैं। माता-पिता का निधन अपरिहार्य है। सड़क दुर्घटनाओं में हर साल हजारों लोग अपंग हो जाते हैं और मर जाते हैं। बीमारी किसी का लिहाज़ नहीं करती। निराशाएँ जीवन का हिस्सा हैं। संकट के समय में आप अपने किसी मित्र के लिए जो सबसे महत्वपूर्ण काम कर सकते हैं, वह है उसे प्यार करना। यदि उसकी प्रेम व्यक्त करने की प्राथमिक भाषा शारीरिक स्पर्श है, तो रोते समय उसे गले लगाने से बढ़कर कुछ भी महत्वपूर्ण नहीं है। आपके शब्द भले ही कम अर्थ रखें, लेकिन आपका शारीरिक स्पर्श यह जताएगा कि आप उसकी परवाह करते हैं। संकट प्रेम व्यक्त करने का एक अनूठा अवसर प्रदान करते हैं। संकट बीत जाने के बाद भी आपके कोमल स्पर्श लंबे समय तक याद रहेंगे। आपका स्पर्श न करना भी शायद कभी न भुलाया जा सके।

कितने सफल अविवाहित वयस्क अपने पिता से एक सच्चा, स्नेहपूर्ण आलिंगन पाने के लिए अपना साम्राज्य त्याग देंगे? पीठ थपथपाना, गाल पर चुंबन, बांह पर कोमल स्पर्श, हाथ पकड़ना और आलिंगन करना - ये सभी प्रेम की भाषा के विभिन्न रूप हैं - शारीरिक स्पर्श। जूलिया ने अपनी प्राथमिक प्रेम भाषा का खुलासा करते हुए कहा, "मुझे अपने चर्च के बारे में जो सबसे अच्छी बात लगती है, वह यह है कि यहाँ के लोग एक-दूसरे को गले लगाते हैं। जब मैं चर्च से निकलती हूँ, तो मेरा प्रेम का भंडार भरा होता है। मैं एक कठिन सप्ताह को इस ज्ञान के साथ गुजार सकती हूँ कि मेरे चर्च के लोग मुझसे प्यार करते हैं।"

दूसरी ओर, कुछ अविवाहित वयस्क शारीरिक स्पर्श पर सकारात्मक प्रतिक्रिया नहीं देते। यदि आप अपने किसी सहकर्मी की पीठ थपथपाते हैं और वह अकड़कर पीछे हट जाता है, तो इसका मतलब है कि वह यह जता रहा है कि शारीरिक स्पर्श उसकी प्राथमिक प्रेम भाषा नहीं है। वहीं, उसी कार्यालय में कोई दूसरा व्यक्ति आपकी पीठ थपथपाने से प्रसन्न हो सकता है। प्रेम का उद्देश्य दूसरों की भलाई करना है, न कि अपनी इच्छाओं को पूरा करना। इसलिए, दूसरों की प्राथमिक प्रेम भाषा को समझना ही दूसरों को प्रेम करने का सबसे प्रभावी तरीका है।

शारीरिक स्पर्श और कामुकता
हम शारीरिक स्पर्श को प्रेम की भावनात्मक भाषा के रूप में तब तक नहीं समझ सकते जब तक हम इस बात पर चर्चा न करें कि यह मानवीय कामुकता को कैसे प्रभावित करता है। इसी तरह, हम शारीरिक स्पर्श पर तब तक चर्चा नहीं कर सकते जब तक हम यह न समझ लें कि इक्कीसवीं सदी के यौन रीति-रिवाज हमारे स्पर्श करने के तरीकों को कैसे प्रभावित करते हैं। आज का अविवाहित वयस्क उस यौन क्रांति के सांस्कृतिक परिणामों के बीच जी रहा है जो पचास साल पहले शुरू हुई थी।

फ्रायड और यौन क्रांति
इस क्रांति की जड़ें मनोविश्लेषण के जनक सिगमंड फ्रायड के 1900 के दशक के शुरुआती लेखन में निहित थीं। फ्रायड ने व्यवहार पर यौन प्रभाव पर जोर दिया। फ्रायड के अनुसार, सभी सहज इच्छाओं की पूर्ण और निर्बाध संतुष्टि से मानसिक स्वास्थ्य और खुशी प्राप्त होती है। फ्रायड की कामुकता की अवधारणा, हालांकि व्यापक रूप से स्वीकार की गई है, पिछले पचास वर्षों के शोध द्वारा प्रमाणित नहीं हो पाई है।
1960 के दशक की यौन क्रांति के भड़कने से एक दशक पहले, फ्रायड के शिष्य एरिक फ्रॉम ने अपने गुरु का विरोध करने का फैसला किया। अपनी प्रसिद्ध कृति 'द आर्ट ऑफ लविंग' में फ्रॉम ने लिखा, "स्पष्ट नैदानिक तथ्य यह दर्शाते हैं कि जो पुरुष और महिलाएं अपना जीवन असीमित यौन संतुष्टि के लिए समर्पित करते हैं, वे सुख प्राप्त नहीं करते और अक्सर गंभीर मनोरोग संबंधी संघर्षों या लक्षणों से पीड़ित होते हैं। सभी सहज आवश्यकताओं की पूर्ण संतुष्टि न केवल संभव नहीं है, बल्कि इससे कहीं अधिक है।"
यह खुशी का आधार तो हो सकता है, लेकिन मानसिक स्वास्थ्य की गारंटी भी नहीं देता।3
अपने समय के एक प्रमुख समाजशास्त्री पिटिरिम सोरोकिन ने भविष्यवाणी की थी कि यदि फ्रायड के विचारों को समाज पर लागू किया गया तो यह मानव कामुकता के अर्थ को नष्ट कर देगा।
कामुकता से ग्रस्त समाज बिना किसी हिचकिचाहट के दिव्य और मानवीय दोनों सिद्धांतों का उल्लंघन करता है।
कानून को तोड़ता है और सभी मूल्यों को चकनाचूर कर देता है। बवंडर की तरह, यह अपने पीछे सब कुछ छोड़ जाता है।
लाशों के ढेर, तबाह जिंदगियों की भीड़, और अनगिनत लोगों के बीच से गुज़रता रास्ता।
पीड़ा का, और टूटे हुए मानकों के बदसूरत मलबे का। यह वास्तविकता को नष्ट कर देता है।
सामान्य प्रेम की स्वतंत्रता; और समृद्ध एवं उदात्त बनाने के बदले में

यौन उत्तेजना को यह महज संभोग तक सीमित कर देता है। 4

क्रांति का परिणाम
पिछले चालीस वर्षों के शोध ने सोरोकिन की समाजशास्त्रीय भविष्यवाणी की सटीकता को सर्वत्र प्रमाणित किया है। अविवाहित और विवाहित लोग अभूतपूर्व संख्या में यौन संचारित रोगों से ग्रसित हो रहे हैं। सामाजिक शोध विश्लेषक ग्लेन स्टैंटन कहते हैं, "विवाह और कामुकता के बीच व्यापक अलगाव के साथ, एक संतुष्टिदायक यौन जीवन का सपना हमारे राष्ट्र के इतिहास में किसी भी समय की तुलना में अधिक लोगों के लिए मायावी होता जा रहा है।" उनका निष्कर्ष है कि "यौन संबंध को मुक्त करने की आवश्यकता नहीं है, बल्कि इसे केवल इसके उचित और सबसे उत्पादक दायरे तक सीमित रखने की आवश्यकता है। दशकों के शोध से पता चलता है कि यह
"वह स्थान आजीवन, एकपत्नी विवाह है।"5
यह आम धारणा कि साथ रहना वैवाहिक जीवन को स्वस्थ बनाएगा, कई शोध परियोजनाओं द्वारा गलत साबित हो चुकी है। कनाडा, स्वीडन, न्यूजीलैंड और संयुक्त राज्य अमेरिका सहित कई पश्चिमी देशों में किए गए इन अध्ययनों से पता चला है कि जो लोग शादी से पहले साथ रहते हैं, उनमें तलाक की दर उन लोगों की तुलना में काफी अधिक होती है जो साथ नहीं रहते। वास्तव में, यह दर 50 से 100 प्रतिशत तक होती है।
उच्चतर। 6
वाशिंगटन स्टेट यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर जान स्टेट्स, जो सहजीवन के मुद्दे पर सबसे प्रसिद्ध शोधकर्ताओं में से एक हैं, ने निष्कर्ष निकाला, “विवाहित जोड़ों की तुलना में सहजीवन में रहने वाले जोड़ों के रिश्ते कम स्वस्थ होते हैं। उनके रिश्ते की गुणवत्ता कम होती है, स्थिरता कम होती है और तनाव का स्तर अधिक होता है। असहमति।"7

यौन जीवन में अर्थ की खोज
आम धारणा यह है कि यौन संबंध प्यास के समान ही एक जैविक आवश्यकता है। प्यास लगे तो पानी पियो। भूख लगे तो खाना खाओ। यौन इच्छा हो तो उसे पूरा करो। प्रोफेसर सोरोकिन की भविष्यवाणी सच साबित हुई है: यौन संबंध को मात्र संभोग तक सीमित कर दिया गया है। लेकिन सच्चाई यह है कि हममें से कोई भी वास्तव में ऐसा नहीं मानता। हम देश के किसी भी रेस्तरां में पानी पी सकते हैं और खाना खा सकते हैं, लेकिन जब चाहे, जहां चाहे और जिसके साथ चाहे यौन संबंध बनाना, एक अनन्य यौन संबंध के लिए मानव आत्मा की गहरी लालसा को पूरा नहीं करता। शिकागो विश्वविद्यालय के एक प्रमुख राष्ट्रीय यौन सर्वेक्षण में पाया गया कि साथ रहने वाले 95 प्रतिशत और विवाहित लोगों में से 99 प्रतिशत अपने साथी से यौन रूप से सक्रिय होने की अपेक्षा रखते हैं।

उनके प्रति वफादार।8 हमारे भीतर कहीं गहराई में कुछ कहता है, "सेक्स अंतरंग है और इसे किसी ऐसे व्यक्ति के साथ साझा किया जाना चाहिए जिसके प्रति मेरी गहरी प्रतिबद्धता हो।"
जब हमारा यौन संबंध एकाधिकार रहित होता है, तो हम अपमानित महसूस करते हैं। वास्तविकता यह है कि विवाहित पुरुष अपने घरेलू साथियों के साथ रहने वाले पुरुषों की तुलना में अपनी पत्नियों के प्रति कहीं अधिक वफादार होते हैं। शोध से पता चलता है कि साथ रहने वाले पुरुष के विवाहित पुरुष की तुलना में बेवफा होने की संभावना चार गुना अधिक होती है, और साथ रहने वाली महिला के अपने "प्रेमी" के प्रति बेवफा होने की संभावना विवाहित पुरुष की तुलना में आठ गुना अधिक होती है। विवाहित महिला.9
ईसाई धर्म और दुनिया के अधिकांश प्रमुख धर्मों में मानव कामुकता के प्रति उच्च सम्मान का एक कारण है। वे इसे प्यास जैसी जैविक प्रवृत्ति के रूप में नहीं, बल्कि ईश्वर का एक उपहार मानते हैं, जिसे विवाह के बंधन में बंधे पुरुष और स्त्री के बीच पूर्ण और स्वतंत्र रूप से व्यक्त किया जाना चाहिए। पिछले पचास वर्षों के सभी समाजशास्त्रीय, मानवशास्त्रीय और मनोवैज्ञानिक शोधों ने मानव कामुकता के इस दृष्टिकोण को प्रमाणित किया है।
आज के समाज में अविवाहित वयस्क को फ्रायड और वास्तविकता के बीच चुनाव करना पड़ता है: नि:संकोच यौन अभिव्यक्ति या यौन संबंध को उस व्यक्ति के लिए आरक्षित रखना जिसके साथ वह जीवन भर का बंधन निभाने को तैयार है। यह कोई मामूली चुनाव नहीं है। यह आने वाले वर्षों तक आपके शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के साथ-साथ यौन संतुष्टि को भी प्रभावित करता है।

उचित स्पर्श - समलैंगिक और विपरीत लिंग

शारीरिक स्पर्श की प्रेम भाषा पर हुई हमारी चर्चा से यह महत्वपूर्ण और आवश्यक विषयांतर करने के बाद, अब मैं इस बात पर वापस आना चाहूंगा कि विपरीत लिंग के सदस्यों के प्रति शारीरिक स्पर्श की प्रेम भाषा को व्यक्त करने के कई उपयुक्त और स्नेहपूर्ण तरीके हैं। ये तरीके डेटिंग, दोस्ती या सहकर्मियों के बीच हो सकते हैं। शारीरिक स्पर्श की प्रेम भाषा का प्रयोग समान लिंग के व्यक्तियों के प्रति भी किया जा सकता है। इस प्रकार की अभिव्यक्ति का समलैंगिकता से कोई संबंध नहीं है, बल्कि यह किसी मित्र, रूममेट या व्यावसायिक या सामाजिक संदर्भ में मिलने वाले व्यक्ति के प्रति सच्चे प्रेम और प्रशंसा की अभिव्यक्ति है। इस अध्याय और इस प्रेम भाषा का मुख्य ज़ोर यौनिकता से नहीं, बल्कि शारीरिक स्पर्श के माध्यम से दूसरों के प्रति भावनात्मक प्रेम व्यक्त करने पर है।

स्पर्श करना सीखें

हालांकि, कुछ अविवाहित वयस्कों के लिए शारीरिक स्पर्श के माध्यम से प्रेम देना और प्राप्त करना आसान नहीं होगा। उनके जीवन पर बचपन या किशोरावस्था में हुए

शारीरिक या यौन शोषण के गहरे घाव हैं। ऐसे व्यक्तियों के लिए, ईसाई परामर्श अतीत के दुर्व्यवहार की यादों को ठीक करने का सबसे प्रभावी साधन प्रदान करता है। इस तरह के आंतरिक उपचार के बिना, अधिकांश लोगों के लिए स्वस्थ, दीर्घकालिक संबंध बनाना बहुत मुश्किल होगा।
कुछ अन्य अविवाहित लोगों को शारीरिक या यौन शोषण का आघात नहीं लगा है, बल्कि वे ऐसे परिवारों में पले-बढ़े हैं जहाँ शारीरिक स्पर्श की अनुमति नहीं थी। इसलिए, शारीरिक स्पर्श का पूरा विचार ही उन्हें व्यक्तिगत निजता का उल्लंघन लगता है और भावनात्मक रूप से असहज होता है। इन अविवाहित लोगों के लिए, यह बस एक नई प्रेम भाषा सीखने की बात है।

मैं भावुक स्वभाव का व्यक्ति नहीं हूँ।
चौबीस साल की अविवाहित मार्टी ने मुझसे कहा, "मैं बहुत ज्यादा प्यार जताने वाली इंसान नहीं हूँ। मुझे लोगों का गले लगाना अच्छा नहीं लगता, और मैं तो दूसरों को गले लगाने की पहल भी नहीं करती। शायद यही मेरी परवरिश का तरीका है। मेरे परिवार में हम सब एक-दूसरे से प्यार तो करते थे, लेकिन ज्यादा स्पर्श नहीं करते थे।"
समस्या ये है कि मैं एक ऐसे लड़के को डेट कर रही हूँ जिसे मैं बहुत पसंद करती हूँ, लेकिन वो शिकायत कर रहा है क्योंकि मुझे किस करने और गले लगाने में कोई दिलचस्पी नहीं दिखती। अगर मैं दिल से चाहूँ तो किस करने में मुझे कोई दिक्कत नहीं है, लेकिन हर बार उसे देखते ही गले लगाना या सबके सामने हाथ पकड़ना मुझे स्वाभाविक नहीं लगता।
मुझे पता था कि मार्टी को बहुत कुछ सीखना पड़ेगा, लेकिन मुझे उम्मीद थी कि इस रिश्ते को जारी रखने की उसकी इच्छा उसे शारीरिक स्पर्श की प्रेम भाषा सीखने के लिए प्रेरित करेगी। जब मैंने उसे पाँच प्रेम भाषाओं के बारे में समझाया और बताया कि हर व्यक्ति की एक प्राथमिक प्रेम भाषा होती है, तो मार्टी ने कहा, "वाह, मेरी प्राथमिक प्रेम भाषा तो बिल्कुल भी शारीरिक स्पर्श नहीं है!"
मैंने पूछा, "आपकी प्राथमिक प्रेम भाषा क्या है?"
“मुझे लगता है कि ये तारीफ के शब्द हैं,” उसने कहा। “जब जॉन मेरी खूबसूरती की तारीफ करता है या मेरे कपड़ों के बारे में कुछ कहता है, तो मुझे बहुत अच्छा लगता है। शायद इसीलिए मुझे बहुत दुख होता है जब वो गले लगाने और चुंबन करने में मेरी पहल न करने की शिकायत करता है। मुझे ऐसा लगता था जैसे वो छूने पर ही ज्यादा जोर दे रहा हो। मानो उसके लिए बस यही मायने रखता हो। लेकिन शायद शारीरिक स्पर्श ही उसकी प्यार जताने की पहली भाषा है।”
मुझे पता चल गया था कि मार्टी जल्दी सीख जाएगी, इसलिए मैंने कहा, "अगर शारीरिक स्पर्श जॉन की प्राथमिक प्रेम भाषा है, तो क्या आप इसे बोलना सीखना चाहेंगी?"
"हां," उसने कहा, "लेकिन मुझे यकीन नहीं है कि मैं कभी 'भावुक' व्यक्ति बन पाऊंगी।"

मैंने कहा, "आपको खुद को बदलने की ज़रूरत नहीं है। लेकिन आप प्यार की पाँचों भाषाओं में से कोई भी भाषा सीख सकते हैं, और आप शारीरिक स्पर्श की भाषा तो ज़रूर सीख सकते हैं।"
"मैं ऐसा कैसे करूं?"
“कोशिश करके। भाषाएँ एक-एक शब्द करके सीखी जाती हैं, या इस मामले में, एक-एक स्पर्श करके। अगली बार जब आप अपने माता-पिता से मिलें तो उन्हें गले लगाकर शुरुआत क्यों न करें?” मैंने सुझाव दिया।
“तुम्हारा मतलब है, बस जाकर उन्हें गले लगा लेना?” उसने पूछा।
“हाँ। क्या आपको लगता है कि आप ऐसा कर सकते हैं?”
"मुझे लगता है ऐसा ही होगा," उसने कहा, "लेकिन मुझे नहीं पता कि वे कैसे प्रतिक्रिया देंगे।"

करके सीखो
“इससे कोई फर्क नहीं पड़ता,” मैंने कहा। “तुम शारीरिक स्पर्श की भाषा सीख रहे हो, और यह अभ्यास से ही आता है। दरअसल, मैं तुम्हें अगले दो महीनों तक हर बार अपने माता-पिता से मिलने पर गले लगाने का सुझाव दूंगा, चाहे तुम उनसे मिलने जाओ या जाते समय। हमें पता है कि गले लगाने से उन्हें कोई तकलीफ नहीं होगी, और इससे तुम्हें शारीरिक स्पर्श की प्रेम भाषा बोलने में थोड़ा और सहज महसूस करने में मदद मिलेगी।”
फिर आप जॉन पर ध्यान देना शुरू कर सकती हैं। कार से उतरकर मॉल की ओर चलते समय उसका हाथ पकड़ना पहली बार में थोड़ा मुश्किल लग सकता है, लेकिन दूसरी बार में यह आसान हो जाएगा। शाम के अंत में, उसे गले लगाएँ और कम से कम गाल पर एक चुंबन ज़रूर दें। आप जितनी बार ऐसा करेंगी, उतना ही सहज महसूस करेंगी।
मार्टी थोड़ी हिचकिचा रही थी, लेकिन उसने कहा, "ठीक है, मैं कोशिश करके देखूंगी कि क्या होता है।"
यह एक संक्षिप्त बातचीत थी, लेकिन मुझे उम्मीद थी कि जॉन के साथ अपने रिश्ते को बेहतर बनाने की मार्टी की प्रबल इच्छा उसे मेरे द्वारा सुझाए गए सुझावों को आजमाने के लिए प्रोत्साहित करेगी।
अगली बार जब मैंने मार्टी को देखा, तो उसने कहा, “यह काम कर रहा है। इससे मेरे माता-पिता के साथ मेरे रिश्ते में भी सुधार हो रहा है। जब मैंने पहली बार अपनी माँ को गले लगाया, तो ऐसा लगा जैसे किसी झंडे के खंभे को गले लगा रही हूँ। अब वह भी मुझे गले लगाती हैं।”
मैंने पूछा, "जॉन के साथ आपका रिश्ता कैसा है?"
“सब बढ़िया चल रहा है। मुझे लगता है कि जॉन को मेरा पहल करके हाथ पकड़ना, गले लगाना और चुंबन करना बहुत अच्छा लगता है। और अब मुझे भी सहज महसूस होने लगा है। जॉन बहुत ही शानदार इंसान है।”

मैंने कहा, "मुझे लगता है कि वह आपको प्रोत्साहन के शब्द दे रहा है।"
“ओह, हाँ, और अब कोई शिकायत नहीं,” मार्टी ने कहा।
प्रेम की पाँच भाषाओं के बारे में अच्छी बात यह है कि इन सभी को सीखा जा सकता है। इस प्रकार, किसी व्यक्ति की प्राथमिक प्रेम भाषा को सीखकर और बोलकर आप अपने सभी रिश्तों को और भी गहरा बना सकते हैं। शारीरिक स्पर्श की प्रेम भाषा में पारंगत होने के लिए आपको दूसरे व्यक्ति की इच्छाओं के प्रति संवेदनशील होना भी आवश्यक है। स्पर्श करने का समय, स्थान और तरीका सभी महत्वपूर्ण हैं।

समय सब कुछ है
समय काफी हद तक दूसरे व्यक्ति के मूड और इच्छा पर निर्भर करता है। एक अकेली माँ ने कहा, “मैं समझ जाती हूँ कि मेरा बेटा घर में घुसते समय दरवाज़ा कैसे बंद करता है, इससे पता चलता है कि वह छूना चाहता है या नहीं। अगर वह दरवाज़ा ज़ोर से बंद करता है, तो इसका मतलब है कि वह कह रहा है, ‘मुझे मत छुओ’। अगर वह आराम से दरवाज़ा बंद करने में समय लेता है, तो वह कह रहा है, ‘माँ, मैं छूने के लिए तैयार हूँ।’” एक और अकेली माँ ने कहा, “मैं समझ जाती हूँ कि मेरी बेटी छूना नहीं चाहती, इससे पता चलता है कि बात करते समय वह मुझसे कितनी दूरी पर खड़ी रहती है। अगर वह बात करते समय कमरे के दूसरे कोने में खड़ी रहती है, तो मैं समझ जाती हूँ कि वह छूना नहीं चाहती, लेकिन अगर वह पास आकर मेरे करीब खड़ी होती है, तो मैं समझ जाती हूँ कि वह प्यार भरे स्पर्श के लिए तैयार है।”
अक्सर लोग अपने हावभाव से अपनी मनोदशा व्यक्त करते हैं—जैसे कि वे आपके कितने करीब हैं, या उन्होंने अपनी बाहें मोड़ी हैं या नहीं। हावभाव को देखकर आप दूसरों को छूने का सही समय जान सकते हैं। जब कोई व्यक्ति क्रोधित हो, तो उसे छूना लगभग हमेशा अनुचित होता है। क्रोध एक ऐसी भावना है जो लोगों को एक-दूसरे से दूर कर देती है। यदि आप किसी क्रोधित व्यक्ति को गले लगाने का प्रयास करेंगे, तो संभवतः वह आपको अस्वीकार कर देगा। यहीं पर शारीरिक स्पर्श नियंत्रण करने के प्रयास के रूप में सामने आ सकता है; यह व्यक्ति की स्वतंत्रता की आवश्यकता पर आहत करता है। और वह आपके स्पर्श से दूर हट जाएगा।
किसी बड़ी उपलब्धि के बाद स्पर्श करना आम तौर पर उचित होता है। यह जीत का जश्न मनाने का एक तरीका है। यह अक्सर खेल के मैदान में देखा जाता है, लेकिन यह कार्यालय या प्रेम संबंधों में भी उतना ही कारगर होता है। इसके विपरीत, असफलता के समय भी शारीरिक स्पर्श के माध्यम से प्रेम का इज़हार किया जा सकता है। जब लोग अपनी क्षमता के अनुरूप प्रदर्शन न कर पाने के कारण निराश होते हैं, तो शारीरिक स्पर्श सच्चे प्यार और चिंता को व्यक्त करने का एक अच्छा तरीका है।

उपयुक्त सेटिंग
स्पर्श करने के लिए उचित परिस्थिति का ज्ञान होना भी महत्वपूर्ण है। यह माहौल का

मामला है, न कि यौनिकता का। दस वर्षीय बच्चा हर छोटे लीग फुटबॉल खेल के बाद अपनी माँ के आलिंगन का बेसब्री से इंतज़ार करता था। वह दौड़कर वहाँ पहुँच जाता जहाँ उसकी माँ खड़ी होती और उसके सकारात्मक शब्दों और स्नेहपूर्ण स्पर्श की प्रतीक्षा करता। लेकिन सोलह वर्ष की उम्र में जब विश्वविद्यालय का खेल समाप्त हो जाता है, तो वह अपनी माँ को नहीं ढूँढेगा, और उसे उम्मीद है कि उसकी माँ भी उसे नहीं ढूँढेगी। एकल माता-पिता अपने बच्चों और किशोरों को इस प्रेम भाषा के माध्यम से स्नेह और स्नेह प्रदान करने के लिए उपयुक्त परिस्थितियाँ ढूँढेंगे।
डेटिंग के रिश्तों में भी यही बात लागू होती है। अकेले में गले लगाना और चुंबन करना, भीड़भाड़ वाले मॉल में गले लगाने और चुंबन करने से बहुत अलग होता है। एक जगह जो उचित है, वह दूसरी जगह उचित नहीं हो सकता। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आप जिससे डेटिंग कर रहे हैं, उसकी इच्छाओं का सम्मान करें। ऐसी जगहों पर शारीरिक स्पर्श के लिए दबाव डालना जहां वे सहज महसूस न करें, प्यार की अभिव्यक्ति नहीं बल्कि स्वार्थ है। और यहीं से बात आती है शारीरिक स्पर्श के तरीके की।

आप इसे कैसे करेंगे
यहां हम न केवल स्पर्श के प्रकारों की बात कर रहे हैं, बल्कि उसे करने के तरीके की भी। शारीरिक स्पर्श से स्नेह व्यक्त करने के अनेक तरीके हैं। गले लगाना, चुंबन, पीठ सहलाना, थपथपाना, कोमल स्पर्श, मालिश और यहां तक कि हाथ-पैर चलाना भी शारीरिक स्पर्श की प्रेम भाषा बोलने के उपयुक्त तरीके हैं। हालांकि, यह प्रक्रिया उतनी सरल नहीं है जितनी लगती है। हर किसी को एक जैसे स्पर्श पसंद नहीं होते। कुछ लोगों को कंधे पर हाथ रखना अच्छा लगता है, जबकि कुछ को नहीं। हर व्यक्ति अद्वितीय होता है। यदि आप रिश्तों में सफल होना चाहते हैं, तो आपको न केवल प्रेम की भाषा सीखनी होगी, बल्कि उस लहजे को भी समझना होगा जिसमें दूसरा व्यक्ति प्रेम को सबसे अच्छी तरह ग्रहण करता है।
अगर आपके पार्टनर को कंधे सहलाना पसंद नहीं है, तो सिर्फ इसलिए उन पर ज़बरदस्ती करना कि आपको कंधे सहलाना पसंद है, एक गलती होगी। हमें अपनी प्रेम शैली किसी दूसरे पर थोपनी नहीं चाहिए; बल्कि हमें उनकी प्रेम शैली को समझना सीखना चाहिए। अगर आपका पार्टनर आपको छूने की कोशिश करने पर कहता है, "मुझे यह पसंद नहीं है", तो पीछे हट जाएं और स्पर्श का कोई दूसरा तरीका खोजें। ज़बरदस्ती करते रहना प्यार के विपरीत संदेश देता है। इसका मतलब है कि आप उनकी ज़रूरतों के प्रति संवेदनशील नहीं हैं।
यह गलतफहमी न पालें कि जो आपको पसंद है, वही आपके आस-पास के सभी लोगों को भी पसंद आएगा। प्रेम की पाँच भाषाओं की अवधारणा का मूल उद्देश्य दूसरे की भाषा को समझना है, न कि केवल अपनी भाषा को निखारना। सबसे महत्वपूर्ण सवाल यह है कि दूसरे व्यक्ति को किस बात से प्यार का एहसास होता है। यदि शारीरिक स्पर्श उसकी प्राथमिक प्रेम भाषा है, तो आपको स्पर्श के उन विशेष तरीकों

को खोजना होगा जो उसे प्यार का एहसास दिलाएँ। अगर हर कोई एक ही तरह से प्यार का एहसास करे, तो प्यार करना बहुत आसान तो होगा, लेकिन बहुत उबाऊ भी। प्यार करने की प्रक्रिया दूसरे व्यक्ति की अपनी पसंदों से जटिल हो जाती है। स्पष्ट है कि जिस भावनात्मक माहौल में आप शारीरिक स्पर्श देते हैं, वह बेहद महत्वपूर्ण है। यदि आप किसी के व्यवहार से नाराज़ होकर उसके कंधे पर थप्पड़ मारते हैं, तो उसे प्यार का एहसास नहीं होगा। हालांकि, किसी अन्य संदर्भ में वही स्पर्श प्यार की सच्ची अभिव्यक्ति हो सकता है।

अनुचित शारीरिक स्पर्श
काश मुझे अगले कुछ पैराग्राफ न लिखने पड़ते। काश हमारे समाज में शारीरिक शोषण और यौन शोषण जैसे शब्द इतने आम न होते। लेकिन सच्चाई यह है कि बड़ी संख्या में अविवाहित लोग डेटिंग संबंधों में, खासकर लिव-इन रिलेशनशिप में, शोषण का शिकार होते हैं। शाम की खबरों में हम इसके कुछ सनसनीखेज उदाहरण देखते हैं, लेकिन कई लोग चुपचाप सहते रहते हैं, और कभी-कभी उनके करीबी दोस्त और परिवार वाले भी इस शोषण से अनजान होते हैं।

शारीरिक शोषण
मैंने अपनी पुस्तक "द फाइव लव लैंग्वेजेस ऑफ टीनएजर्स" में शारीरिक शोषण को इस प्रकार परिभाषित किया है:
शारीरिक शोषण का अर्थ है मारना-पीटना, घूंसे मारना, लात मारना आदि से शारीरिक हानि पहुंचाना।
गुस्से में आकर, न कि खेल-खेल में, ऐसा करना। मुख्य शब्द है गुस्सा।
[सिंगल्स] ने कभी भी गुस्से को रचनात्मक तरीके से संभालना नहीं सीखा है।
जब वे किसी के व्यवहार से क्रोधित होते हैं, तो वे दुर्भावनापूर्ण प्रतिक्रियाओं का प्रवाह करते हैं।
शब्दों के बाद शारीरिक हिंसा होती है। थप्पड़ मारना, धक्का देना, घूंसे मारना, गला दबाना,
पकड़ना, हिलाना और मारना, ये सभी दुर्व्यवहार हैं...
ऐसा होने पर, हम निश्चित हो सकते हैं कि [प्रेम व्यक्त नहीं किया जा रहा है।]
सकारात्मक
ऐसे गुस्से के बाद आने वाले शब्द और शारीरिक स्नेह की अभिव्यक्ति
भावनात्मक आक्रोश हमेशा खोखला ही प्रतीत होगा... मानव हृदय ऐसा नहीं करता।
इस तरह के शारीरिक शोषण से आसानी से उबर जाते हैं। 10

केवल सच्ची और ईमानदारी से माफी मांगना काफी नहीं है। दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति को इन विनाशकारी आदतों को तोड़ने और क्रोध प्रबंधन के सकारात्मक कौशल सीखने के लिए मदद लेनी चाहिए। समय बीतने के साथ ही उग्र क्रोध शांत

नहीं होता। यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ संबंध बना रहे हैं जो शारीरिक रूप से हिंसक है, तो मैं आपको सलाह दूंगा कि आप रिश्ता तोड़ दें और उस व्यक्ति को अपने व्यवहार के लिए परामर्श लेने के लिए कहें। यदि आप भावनात्मक रूप से ऐसा करने के लिए पर्याप्त मजबूत नहीं हैं, तो मैं आपको व्यक्तिगत परामर्श लेने के लिए प्रोत्साहित करूंगा ताकि आप आवश्यक भावनात्मक शक्ति और ज्ञान प्राप्त कर सकें और इस तरह के दुर्व्यवहार से खुद को बचाने के लिए रचनात्मक कदम उठा सकें। जब आप हिंसक व्यवहार को जारी रहने देते हैं, तो आप प्रेम के उद्देश्य की सेवा नहीं कर रहे होते हैं।

यौन शोषण

यौन शोषण का अर्थ है किसी रिश्ते का फायदा उठाकर यौन इच्छाओं को पूरा करना। जब किसी व्यक्ति को जबरदस्ती ऐसे यौन कृत्य करने के लिए मजबूर किया जाता है जो वह नहीं करना चाहता, तो उसे यौन शोषण कहा जाता है। यौन शोषण अन्य परिस्थितियों में भी हो सकता है (सिर्फ डेटिंग के दौरान ही नहीं); कभी-कभी यह नशीली दवाओं के सेवन या किसी अन्य व्यसनी व्यवहार के संदर्भ में भी होता है। कुछ अविवाहित वयस्क भावनात्मक प्रेम के लिए इतने बेताब होते हैं कि वे खुद को व्यक्ति के बजाय यौन वस्तु के रूप में व्यवहार किए जाने देते हैं। मैं ऐसे अविवाहित लोगों को व्यक्तिगत परामर्श लेने के लिए प्रोत्साहित करूंगा ताकि वे भावनात्मक ऊर्जा और आत्मसम्मान प्राप्त कर सकें और दुर्व्यवहारपूर्ण व्यवहार को रोक सकें। किसी भी प्रकार का जबरदस्ती यौन व्यवहार प्रेम के विपरीत है। यह केवल आत्मसंतुष्टि है।

लंबे समय तक यौन शोषण से कड़वाहट, नफरत और अक्सर अवसाद उत्पन्न होता है। कभी-कभी ऐसी भावनाएं हिंसक व्यवहार में तब्दील हो जाती हैं।

पहला कदम है इस व्यवहार को गलत मानना। दूसरा कदम है पेशेवर परामर्श लेना, समस्या साझा करना और उपचार की प्रक्रिया शुरू करना। हाँ, ऐसा साहसिक कदम महंगा पड़ सकता है, शर्मिंदगी का कारण बन सकता है, आपके डेटिंग संबंधों को बिगाड़ सकता है और आपके लिए भावनात्मक तनाव पैदा कर सकता है। लेकिन ऐसा न करने से लंबे समय में और भी अधिक नुकसान उठाना पड़ेगा।

शारीरिक स्पर्श की प्रेम भाषा में कभी भी बल का प्रयोग नहीं किया जाता, बल्कि यह स्नेहपूर्ण स्पर्श को व्यक्त करने के लिए हमेशा उचित समय, स्थान और तरीके की तलाश करती है। शारीरिक स्पर्श प्रेम की मूलभूत भाषाओं में से एक है, और इस भाषा को प्रभावी ढंग से बोलना सीखने में लगने वाला समय, ऊर्जा और प्रयास सार्थक है।

इस अध्याय के कुछ अंश द फाइव से रूपांतरित किए गए हैं।

प्रेम भाषाएँ, अध्याय 7।

विचार करने योग्य बातें

1. आप शारीरिक स्पर्श के किन प्रकारों को मानते हैं? पुष्टि कर रहे हैं?

2. आपको किस प्रकार के स्पर्श से कैसा महसूस होता है? असहज?

3. आपके माता-पिता किस हद तक प्यार जताते थे? क्या आपके लिए शारीरिक स्पर्श ही भाषा है? एक-दूसरे के लिए?

4. आपके दोस्तों के समूह में, "छूने वाले" कौन हैं? जिन लोगों की प्राथमिक प्रेम भाषा शारीरिक स्पर्श है, उन्हें आमतौर पर स्पर्श किया जाना पसंद होता है। आप उनके प्रेम का प्रतिफल किस प्रकार दे सकते हैं?

5. आज या कल को याद करते हुए, क्या आपने दूसरों को किस प्रकार के शारीरिक स्पर्श दिए? उनकी प्रतिक्रिया कैसी रही?

6. अगर आपको छूना आसान लगता है, तो आपने किसके साथ ऐसा किया है? क्या आपने कभी ऐसे व्यक्ति से मुलाकात की है जो छूने से कतराता प्रतीत होता था? आपको ऐसा क्यों लगता है?

8

आप पहले जाइए:
अपनी प्राथमिक प्रेम भाषा का पता लगाएं

जानवर अलाव के चारों ओर बैठकर बीते अनुभवों, वर्तमान कठिनाइयों और भविष्य की इच्छाओं की कहानियां नहीं सुनाते। लेकिन इंसान ऐसा करते हैं। मनुष्य को जानवरों से अलग करने वाली चीजों में से एक है शब्दों के माध्यम से संवाद करने की उसकी क्षमता। भाषा केवल मनुष्यों की विशेषता है।

भाषाओं का एक और पहलू यह है कि वे अत्यंत विविध होती हैं। मुझे याद है, मैं एक भाषाविज्ञान प्रयोगशाला में बैठा था और एक ऐसी भाषा की ध्वनियों को ध्वन्यात्मक रूप से रिकॉर्ड करने की कोशिश कर रहा था जिसे मैंने पहले कभी नहीं सुना था। यहाँ तक कि जब मैंने ध्वनियों को रिकॉर्ड किया, तब भी वे मुझे बिल्कुल समझ नहीं आईं। वे मुझे कुछ भी नहीं बता पाईं क्योंकि मैं शब्दों के पीछे छिपे अर्थ को नहीं समझ पा रहा था।

हम सभी अपने बचपन में अपनी संस्कृति की भाषा बोलना सीखते हैं। यदि आप एक बहुसांस्कृतिक परिवेश में पले-बढ़े हैं, तो आप कई भाषाएँ बोल सकते हैं। हालाँकि, वह भाषा जिसे आपने सबसे पहले बोलना सीखा, आमतौर पर आपके माता-पिता की भाषा, आपकी प्राथमिक या मातृभाषा बन जाती है। इसे कभी-कभी "दिल की भाषा" भी कहा जाता है। आपकी मातृभाषा वह है जिसे आप सबसे अच्छी तरह समझते हैं

और जिसके माध्यम से आप सबसे स्पष्ट रूप से संवाद कर पाते हैं। आप दूसरी या तीसरी भाषा भी बहुत धाराप्रवाह बोल सकते हैं, लेकिन आप हमेशा अपनी मातृभाषा को ही प्राथमिकता देंगे।
यही बात प्रेम की भाषाओं पर भी लागू होती है। पाँच मूलभूत प्रेम भाषाओं में से, हममें से प्रत्येक की एक प्राथमिक प्रेम भाषा होती है। यह वह भाषा है जो हमें भावनात्मक रूप से सबसे गहराई से प्रभावित करती है। पाँच प्रेम भाषाओं - प्रशंसा के शब्द, उपहार, सेवा भाव, गुणवत्तापूर्ण समय और शारीरिक स्पर्श - के बारे में सुनकर, कुछ अविवाहित लोग तुरंत अपनी प्राथमिक प्रेम भाषा को पहचान लेंगे। वहीं, अन्य लोग, जिन्होंने प्रेम को इस परिप्रेक्ष्य में कभी नहीं समझा है, अपनी प्राथमिक प्रेम भाषा को लेकर अनिश्चित होंगे।

तुम्हारा कौन सा है?
दो प्रकार के लोग आमतौर पर अपनी प्राथमिक प्रेम भाषा को खोजने में संघर्ष करते हैं। पहला वर्ग उन अविवाहित लोगों का है जिन्हें हमेशा प्यार मिला है और जिन्हें अपने माता-पिता से प्रेम की पाँचों भाषाएँ मिली हैं। वे इन पाँचों भाषाओं को धाराप्रवाह बोलते हैं, लेकिन उन्हें यह नहीं पता कि कौन सी भाषा उनके लिए सबसे गहरी है। दूसरा वर्ग उन अविवाहित लोगों का है जिन्हें कभी प्यार नहीं मिला। वे बहुत ही अव्यवस्थित परिवारों में पले-बढ़े हैं और अपने माता-पिता या जीवन के अन्य महत्वपूर्ण वयस्कों के प्यार में कभी सुरक्षित महसूस नहीं किया। उन्हें नहीं पता कि कौन सी भाषा उन्हें प्यार का एहसास कराएगी क्योंकि वे वास्तव में यह नहीं जानते कि प्यार का मतलब क्या होता है। यह अध्याय उन लोगों की मदद के लिए बनाया गया है जिन्हें अपनी प्राथमिक प्रेम भाषा के बारे में निश्चितता नहीं है। लेकिन यह भी ध्यान रखें कि अगले पृष्ठ अन्य सभी लोगों को भी अपने प्रेम कौशल को निखारने में सहायक होंगे।

1. अपने स्वयं के व्यवहार का अवलोकन करें
तो आप अपनी प्राथमिक प्रेम भाषा का पता कैसे लगाएंगे? शायद सबसे अच्छा तरीका यह होगा कि आप खुद से पूछें, मैं आमतौर पर दूसरों के प्रति प्रेम और प्रशंसा कैसे व्यक्त करता हूँ? यदि आप नियमित रूप से दूसरों को सकारात्मक शब्दों से प्रोत्साहित करते हैं, तो शायद यही आपकी प्राथमिक प्रेम भाषा है। आप दूसरों के लिए वही कर रहे हैं जो आप चाहते हैं कि वे आपके लिए करें। यदि आप पीठ थपथपाते हैं, हाथ मिलाते हैं या बांह छूते हैं, तो शायद आपकी प्रेम भाषा शारीरिक स्पर्श है। यदि आप विशेष अवसरों पर और बिना किसी अवसर के भी लगातार दूसरों को उपहार देते हैं, तो उपहार देना आपकी प्राथमिक प्रेम भाषा हो सकती है। यदि आप लंच के लिए अपॉइंटमेंट तय करने या लोगों को शाम को अपने घर बुलाने की पहल करते हैं, तो गुणवत्तापूर्ण समय बिताना आपकी प्रेम भाषा हो सकती है। यदि आप ऐसे व्यक्ति हैं जो किसी के पूछने का इंतजार नहीं करते बल्कि यह देखते हैं कि क्या

करने की आवश्यकता है और खुद आगे बढ़कर उसे करते हैं, तो सेवा भाव आपकी प्राथमिक प्रेम भाषा होने की संभावना है।
कृपया ध्यान दें कि मैं शायद, संभवतः और संभवतः जैसे शब्दों का प्रयोग कर रहा हूँ। मैं इस बात को लेकर अनिश्चित इसलिए हूँ क्योंकि मेरे शोध से पता चला है कि लगभग 25 प्रतिशत वयस्क आमतौर पर एक ही तरह का प्रेम-प्रसंग बोलते हैं, लेकिन वे दूसरे तरह का प्रेम-प्रसंग पाना चाहते हैं। वहीं दूसरी ओर, हममें से लगभग 75 प्रतिशत लोगों के लिए, जिस तरह का प्रेम-प्रसंग हम सबसे अधिक बोलते हैं, वही हमारी इच्छा होती है। हम दूसरों से उसी तरह प्रेम करते हैं जिस तरह हम स्वयं प्रेम पाना चाहते हैं।

2. आप दूसरों से जो अपेक्षा करते हैं, उसका स्वयं अवलोकन करें।
अगर आप नियमित रूप से अपने दोस्तों से प्रोजेक्ट में मदद मांगते हैं, तो हो सकता है कि सेवा भाव ही आपकी प्रेम-भाषा हो। अगर आप अपने दोस्तों से, जो कहीं घूमने जा रहे हैं, कहते हैं, "मेरे लिए कुछ लाना मत भूलना," तो शायद उपहार पाना ही आपकी प्रेम-भाषा है। अगर आप अपने किसी करीबी दोस्त से पीठ की मालिश करने को कहते हैं, या बेझिझक कहते हैं, "क्या तुम मुझे गले लगा सकते हो?" तो संभवतः शारीरिक स्पर्श ही आपकी प्राथमिक प्रेम-भाषा है। अगर आप नियमित रूप से अपने दोस्तों से खरीदारी करने, साथ में यात्रा करने या अपने घर पर रात के खाने पर आने का अनुरोध करते हैं, तो आप उनके साथ अच्छा समय बिताना चाहते हैं। अगर आप खुद से पूछते हैं, "क्या यह ठीक लग रहा है? क्या मैंने रिपोर्ट वैसे ही बनाई है जैसे आप चाहते थे? क्या आपको लगता है कि मैंने सही काम किया है?" तो आप प्रशंसा के शब्द मांग रहे हैं।
हमारी अपेक्षाएँ अक्सर हमारी भावनात्मक ज़रूरतों को दर्शाती हैं। इसलिए, आप दूसरों से क्या अपेक्षा करते हैं, इस पर ध्यान देने से आपकी प्राथमिक प्रेम भाषा स्पष्ट रूप से सामने आ सकती है।

3. अपनी शिकायतों को सुनें
जिन चीजों के बारे में आप शिकायत करते हैं (चाहे मौखिक रूप से व्यक्त करें या केवल अपने मन में), वे आपकी प्राथमिक प्रेम भाषा को समझने में बहुत मददगार हो सकती हैं।
कॉलेज के बाद अपनी पहली नौकरी शुरू किए हुए ब्रैड को लगभग छह महीने हो चुके थे, तभी मैंने उससे पूछा, "कैसा चल रहा है?"
"ठीक है, मुझे लगता है। ऐसा लगता है कि कोई भी वास्तव में मेरे काम की सराहना नहीं करता और मेरा काम कभी भी पर्याप्त नहीं होता।"
यह जानते हुए कि वह प्रेम की पांच भाषाओं से परिचित थे, मैंने कहा, "आपकी प्राथमिक प्रेम भाषा प्रशंसा के शब्द हैं, है ना?"
उसने सिर हिलाते हुए कहा, "हाँ, और शायद इसीलिए मैं अपनी नौकरी से पूरी तरह

खुश नहीं हूँ।" ब्रैड की शिकायत से उसकी प्रेम व्यक्त करने की प्राथमिक भाषा स्पष्ट रूप से सामने आ गई।
अगर आप शिकायत करते हैं कि आपके दोस्तों के पास अब आपके लिए समय नहीं है, तो संभवतः आपकी प्रेम भाषा गुणवत्तापूर्ण समय है। अगर आप शिकायत करते हैं कि केवल एक दोस्त ने आपको जन्मदिन का उपहार दिया, तो संभवतः आपकी प्रेम भाषा उपहार है। अगर आप पिछले दो महीनों से प्यार से गले न लगने की शिकायत करते हैं, तो संभवतः आपकी प्रेम भाषा शारीरिक स्पर्श है। अगर आपकी शिकायत यह है कि कोई आपकी मदद नहीं करता और आपसे हर काम की उम्मीद करता है, तो संभवतः आपकी प्रेम भाषा सेवा भाव है।
हमारी शिकायतें हमारे गहरे भावनात्मक दर्द को उजागर करती हैं। जिस चीज़ से आपको सबसे ज़्यादा तकलीफ़ होती है, शायद वही आपकी प्रेम की भाषा है। अगर आपको उस भाषा में प्यार मिले, तो दर्द दूर हो जाएगा और आप सराहना महसूस करेंगे।

4. सही प्रश्न पूछें
अगर आप अभी किसी के साथ डेटिंग कर रहे हैं, तो आपके पास अपनी प्रेम भाषा को जानने का एक बेहतरीन मौका है। निम्नलिखित प्रश्नों को पूछें और उनके उत्तर दें: “मुझे अपने पार्टनर में सबसे ज्यादा क्या पसंद है? वह ऐसा क्या करता या कहता है जिससे मुझे उसके साथ रहने की इच्छा होती है?” आपके उत्तर आपको बहुत कुछ सिखाएंगे।
एक और तरीका यह हो सकता है कि आप खुद से पूछें: "मेरे लिए एक आदर्श जीवनसाथी कैसा होगा? अगर मुझे एक आदर्श साथी मिल जाए, तो वह कैसा होगा/होगी?" आपके मन में आदर्श जीवनसाथी की जो छवि है, उससे आपको अपनी प्राथमिक प्रेम भाषा का कुछ अंदाजा लग जाएगा।
यदि आप वर्तमान में किसी रोमांटिक रिश्ते में नहीं हैं, तो आप पूछ सकते हैं: "मैं दोस्ती में सबसे ज़्यादा क्या चाहता हूँ?" निम्नलिखित वाक्य को पूरा करें: "एक आदर्श मित्र ___ होगा।" आपका उत्तर संभवतः आपकी प्राथमिक प्रेम भाषा को प्रकट करेगा।

5. प्रेम भाषा प्रोफ़ाइल
आप चाहें तो इस पुस्तक के परिशिष्ट में दिए गए प्रेम भाषा प्रोफाइल का भी उपयोग कर सकते हैं। इस प्रोफाइल में आपको दो विकल्पों में से एक चुनना होगा और अपना उत्तर उपयुक्त कॉलम में दर्ज करना होगा। परिणाम आपको अपनी प्रेम भाषा समझने में मदद करेंगे।

उनकी प्रेम की भाषा कौन सी है?
अपनी प्रेम भाषा को जानना आपको यह समझने में मदद करता है कि कुछ लोगों से आपको दूसरों की तुलना में अधिक प्यार और सराहना क्यों मिलती है। लेकिन सिक्के

का दूसरा पहलू क्या है? प्यार पाना तो सुखद होता ही है, लेकिन प्यार देना भी उतना ही सुखद होता है (शायद उससे भी अधिक)। एक प्रभावी प्रेमी बनने के लिए, आपको दूसरों की प्राथमिक प्रेम भाषा को जानना सीखना होगा।
तो आप इसका पता कैसे लगा सकते हैं? आप सीधे जाकर किसी से यह नहीं पूछ सकते, "आपकी प्राथमिक प्रेम भाषा क्या है?" जब तक कि उन्होंने वह किताब न पढ़ी हो और वे इस पर चर्चा करना न चाहें। मान लीजिए कि आप अपने माता-पिता, भाई-बहनों, सहकर्मियों, दोस्तों या किसी ऐसे व्यक्ति की प्रेम भाषा जानना चाहते हैं जिनके साथ आपका रोमांटिक रिश्ता है।

उनके हाव-भाव, शिकायतों और अनुरोधों पर ध्यान दें। चलिए सबसे पहले स्पष्ट बात से शुरू करते हैं। आप अपनी प्राथमिक प्रेम भाषा का पता लगाने के लिए इस अध्याय के पहले भाग में सुझाए गए तरीकों का उपयोग कर सकते हैं। इसमें यह देखना शामिल होगा कि वे दूसरों के प्रति प्रेम कैसे व्यक्त करते हैं। यदि आप अपने पिता को अपनी माँ और अन्य लोगों के प्रति सेवा भाव व्यक्त करते हुए देखते हैं, तो सेवा भाव उनकी प्राथमिक प्रेम भाषा हो सकती है। वहीं, यदि वे हर बार घर आने पर आपको गले लगाकर स्वागत करते हैं, तो उनकी प्रेम भाषा संभवतः शारीरिक स्पर्श है। यदि आपका सहकर्मी आमतौर पर दूसरों को प्रशंसा और सराहना के शब्द देता है, तो संभवतः यही उसकी प्रेम भाषा है। कई लोगों के लिए, इसे समझना मुश्किल नहीं है। लेकिन जो लोग प्रेम का खुलकर इज़हार नहीं करते, उनके प्रेम भाव को समझना थोड़ा मुश्किल हो सकता है।
इसलिए, आप खुद से पूछ सकते हैं, "वे सबसे ज़्यादा किस बात की शिकायत करते हैं?" अगर आपका रूममेट समय-समय पर कहता है, "मुझे यहाँ थोड़ी और मदद चाहिए," या "मैं तुम्हारा गीला तौलिया उठाते-उठाते थक गया हूँ," तो हो सकता है कि उसकी प्रेम-अभिव्यक्ति सेवा भाव हो। अगर आपका प्रेमी थोड़ी झुंझलाहट के साथ कहता है, "तुम कभी भी खुद से किस नहीं करती। गाल पर एक हल्की सी किस ही अच्छी शुरुआत होगी," तो वह यह ज़ाहिर कर रहा है कि शारीरिक स्पर्श ही उसकी प्राथमिक प्रेम-अभिव्यक्ति है। अगर आपकी प्रेमिका कहती है, "सच कहूँ तो, मुझे बुरा लगा कि तुमने मेरे जन्मदिन पर मुझे फूल या कुछ और नहीं भेजा," और आपका जवाब होता है, "मैं तुम्हें डिनर पर ले गया था। क्या यह काफी नहीं है?" तो वह शायद जवाब दे, "हाँ, और मैं इसकी सराहना करती हूँ। लेकिन मुझे कुछ ऐसा चाहिए था जो मुझे उस दिन की याद दिलाए।" वह उपहारों के महत्व को ज़ाहिर कर रही है।
तीसरा तरीका यह होगा कि आप ध्यान दें कि वे सबसे ज़्यादा क्या माँगते हैं। जो माँ पूछती है, "क्या आप इस रविवार को रात के खाने पर आ सकते हैं?" वह गुणवत्तापूर्ण समय की माँग कर रही है। जो सहकर्मी कहता है, "जब आप सम्मेलन में जाएँ, तो क्या आप मेरे लिए कुछ मुफ़्त उपहार ला सकते हैं?" वह उपहार माँग रहा है। जो दोस्त कहता है, "क्या हम टहलने चल सकते हैं?" वह गुणवत्तापूर्ण समय की माँग कर रहा है।

यह सब कुछ बेहद कठिन या कष्टदायक नहीं है—इसके लिए बस एक जागरूक मानसिकता और दूसरों को प्रभावी ढंग से प्यार करने की इच्छा की आवश्यकता होती है। उनके व्यवहार का अवलोकन करना और उनकी शिकायतों और अनुरोधों को सुनना आपको दूसरों की प्रेम की प्राथमिक भाषा का पता लगाने में सहायक हो सकता है।

मार्गो की खोज: सवाल पूछने से मत डरो

किसी व्यक्ति की प्रेम की प्राथमिक भाषा जानने के और भी तरीके हैं। सबसे कारगर तरीकों में से एक है सवाल पूछना। अगर आप जानना चाहते हैं कि किसी के मन में क्या चल रहा है, तो सवाल पूछें। सवाल सोच-समझकर चुने जाने चाहिए और जानकारी पाने की सच्ची इच्छा को दर्शाने वाले होने चाहिए।

उदाहरण के लिए, मार्गो ने अपनी माँ से कहा, “माँ, मैं इस बारे में सोच रही थी, और इस साल अपने जन्मदिन पर, मैं आपके लिए कुछ खास करना चाहती हूँ ताकि आपको जीवन देने के लिए अपना आभार व्यक्त कर सकूँ। मैं चाहती हूँ कि आप इस बारे में सोचें, और अगले हफ्ते आप मुझे बताएँ कि आप क्या चाहती हैं कि मैं करूँ।”

"प्रिय, तुम्हें मेरे लिए कुछ भी करने की ज़रूरत नहीं है। मुझे पता है कि तुम मेरी कदर करते हो।"

"ठीक है, मुझे उम्मीद है, इसके लिए धन्यवाद," मार्गो ने कहा, "लेकिन मैं आपके लिए कुछ खास करना चाहती हूं, इसलिए इसके बारे में सोचिए।"

अगले हफ्ते जब मार्गो अपनी मां से मिलने गई, तो उसने उन्हें फूलों की देखभाल करते हुए पाया। मां ने अपना काम खत्म किया, नली से हाथ धोए और कहा, "अंदर मैंने ताज़ा नींबू पानी बनाया है।" घर में प्रवेश करते हुए मार्गो ने अपनी मां के बगीचे की सुंदरता की तारीफ की।

“इस गर्मी में बहुत बारिश हुई है,” उसकी मां ने कहा।

जब वे नींबू पानी पी रहे थे, मार्गो ने अपनी माँ से पूछा, "क्या आपने उस बात पर विचार किया है जो मैंने आपसे पिछले हफ्ते अपने जन्मदिन के बारे में पूछी थी?"

“हां, मैंने इसके बारे में सोचा है,” उसकी मां ने कहा।

“अच्छा, आप मुझसे क्या करवाना चाहती हैं?” मार्गो अपनी माँ की कही बात के लिए तैयार नहीं थी।

“हो सकता है यह कुछ ज़्यादा ही माँग हो, लेकिन अगर तुम सच में कुछ ऐसा करना चाहती हो जिससे मुझे खुशी मिले, तो मैं चाहूँगा कि हम पूरा दिन साथ बिताएँ, सुबह से लेकर देर रात तक। हम शॉपिंग पर जा सकते हैं। हम पार्क में टहल सकते हैं, जैसे हम बचपन में किया करते थे। हम बाहर लंच करने जा सकते हैं, या फिर हम पूरा दिन घर पर ही बैठे रह सकते हैं। मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता कि हम क्या करते हैं। मैं बस तुम्हारे साथ पूरा दिन फिर से बिताना चाहता हूँ, जैसे हम तुम्हारे बचपन में करते थे। यह ज़रूरी नहीं कि तुम्हारे जन्मदिन पर ही हो। यह उससे पहले या बाद में भी हो सकता है।”

मार्गो ने अपने स्वर में प्रश्नचिह्न लिए हुए उत्तर दिया, “ठीक है माँ, मुझे ऐसा करने में खुशी होगी। लेकिन क्या आप वाकई यही चाहती हैं?”
“मुझे पूरा यकीन है,” उसकी माँ ने कहा। “तुम्हारे साथ एक दिन बिताने से ज्यादा मुझे और किसी चीज में आनंद नहीं आएगा।”
अगर मार्गो का मकसद अपनी माँ की प्रेम की मूल भाषा का पता लगाना था, तो उसने यह खोज कर ली है। उसकी माँ ने स्पष्ट रूप से कहा है, "गुणवत्तापूर्ण समय ही मेरी प्रेम की भाषा है।" और उसने यह बात अपनी माँ से यह पूछकर जान ली कि उन्हें सबसे अच्छा उपहार कौन सा लगेगा।
बाद में, मार्गो ने उनकी बातचीत पर विचार किया। उसे एहसास हुआ कि कॉलेज से स्नातक होने के बाद जब से वह वापस शहर आई थी, तब से उसने अपनी माँ के साथ बहुत कम समय बिताया था। वह लगभग हर हफ्ते उनसे मिलने जाती थी, लेकिन आमतौर पर यह मुलाकात केवल पंद्रह से तीस मिनट की होती थी। कुछ और सोचने के बाद, उसे अपनी माँ की कही बातें याद आईं, "क्या तुम थोड़ी देर और नहीं रुक सकती?" इन शब्दों को याद करके उसे यकीन हो गया कि उनकी माँ के लिए प्यार जताने का सबसे अहम तरीका उनके साथ अच्छा समय बिताना था।

हेलेन की खोज: अच्छे उपहार हर किसी के लिए अलग-अलग होते हैं
छप्पन वर्ष की आयु में, हेलेन अप्रत्याशित रूप से फिर से अकेली हो गईं। केवल नौ महीने पहले ही उनके पति की एक कार दुर्घटना में मृत्यु हो गई थी। उन्हें घर से बाहर निकालने के प्रयास में, एक मित्र ने उन्हें एक वयस्क एकल बैठक में आमंत्रित किया जहाँ मैं भाषण देने जा रहा था।
बाद में उन्होंने मुझसे कहा, “मैं सच में इस मीटिंग में आना नहीं चाहती थी। मुझे अब ऐसा नहीं लगता कि मैं अकेली वयस्क हूँ। मुझे लगता है कि मैं अभी भी शादीशुदा हूँ। बस फर्क इतना है कि मेरे पति अब इस दुनिया में नहीं हैं। लेकिन, मुझे खुशी है कि मैं आई।” उन्होंने आगे कहा, “मैंने कभी प्रेम की भाषा के बारे में नहीं सुना था। मुझे लगता है कि मुझे इसे अपने बेटे के साथ अपने रिश्ते में अपनाना चाहिए।”
हेलेन का एक बेटा था, ब्रेट, जो अब बत्तीस साल का था। उसने कॉलेज से निकलते ही शादी कर ली थी और दो साल बाद तलाक हो गया। तब से वह अकेला रहता था और अपने माता-पिता से कभी-कभार ही संपर्क रखता था। हालांकि, अपने पिता की मृत्यु के बाद से वह अक्सर आने लगा था, और हेलेन को उम्मीद थी कि उनके बीच संबंध और मजबूत हो सकते हैं। हेलेन ने कहा, "मुझे लगता है कि मुझे उसकी प्रेम-अभिव्यक्ति का तरीका जानना होगा।" मैंने सुझाव दिया कि वह ब्रेट को निम्नलिखित कथन का उत्तर देकर अपनी प्रेम-अभिव्यक्ति का तरीका दिखाने का मौका दे: "तुम्हारे पिता की मृत्यु के बाद, हम दोनों ही बचे हैं। पिछले कुछ महीनों में तुमने मेरी बहुत मदद की है, मैं तुम्हें यह दिखाना चाहती हूँ कि मैं तुम्हारी कितनी आभारी हूँ। मैं क्या कर सकती हूँ?"
बाद में मुझे हेलेन का एक पत्र मिला: “अब मुझे ब्रेट की प्रेम की भाषा समझ आ गई

है। यह स्पष्ट रूप से सेवा भाव है।" अपनी माँ के पहले सवाल के जवाब में उसने कहा, "माँ, मेरे लिए सबसे अच्छा काम आप यह कर सकती हैं कि मेरी कमीज़ों पर कुछ बटन वापस सिल दें। मेरी एक दर्जन कमीज़ों में बटन नहीं हैं। मुझे पता है कि आपके पास दराज में बटनों का ढेर लगा हुआ है। शायद आप कुछ ऐसे बटन ढूंढ सकें जो मेरी कमीज़ों से मेल खाते हों और मेरी कमीज़ें फिर से पहनने लायक हो जाएँ।"
"एक दर्जन चीज़ें पंद्रह निकलीं," हेलेन ने कहा, "और मैंने छह पतलून और चार कोट पर बटन भी सिले हैं। हाल ही में, उन्होंने मुझसे पूछा कि क्या मैं उनके घर आकर उन्हें कालीन से दाग हटाने का तरीका दिखाना चाहूँगी। मुझे लगता है कि वह मुझे फिर से अपने जीवन में शामिल कर रहे हैं। मैं बहुत आक्रामक नहीं होना चाहती, इसलिए मैं केवल उनके द्वारा किए गए विशिष्ट अनुरोधों का ही जवाब दे रही हूँ। लेकिन मैं समझ सकती हूँ कि वह मेरे काम की सराहना कर रहे हैं। मुझे लगता है कि मैं उनकी प्रेम भाषा समझ रही हूँ।" थोड़ा प्रयोग करें
किसी व्यक्ति की प्राथमिक प्रेम भाषा का पता लगाने का एक और तरीका है कुछ अलग-अलग चीजें आजमाना और देखना कि कौन सी भाषा काम करती है। चूंकि आप उस व्यक्ति की प्राथमिक भाषा नहीं जानते हैं, और शायद इतने करीब भी नहीं हैं कि कोई सीधा सवाल पूछ सकें, इसलिए आप बस कुछ समय के लिए पांच प्रेम भाषाओं में से किसी एक को व्यक्त करने पर ध्यान केंद्रित करें और देखें कि वह व्यक्ति कैसी प्रतिक्रिया देता है। उदाहरण के लिए, आप एक सप्ताह सकारात्मक शब्दों पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं, और हर दिन कम से कम एक सकारात्मक शब्द बोलने का लक्ष्य बना सकते हैं। अगले सप्ताह आप उस व्यक्ति को प्रशंसा के प्रतीक के रूप में एक या दो छोटे उपहार दे सकते हैं। यह पांच डॉलर का स्टारबक्स गिफ्ट कार्ड हो सकता है या कोई मजेदार कार्ड जिसे आपने खास तौर पर उनके लिए चुना हो।
अगले सप्ताह आप उस व्यक्ति से कम से कम एक लंबी बातचीत करने का प्रयास करें—यानी उनके साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताएं। फिर अगले सप्ताह आप उनके लिए कुछ ऐसा करने पर ध्यान केंद्रित करें जो आप उनके लिए कर सकें, उम्मीद है कि वह कुछ ऐसा होगा जिसके बारे में उन्होंने पहले ही कहा हो कि वे चाहती हैं कि कोई उनके लिए करे। अंतिम सप्ताह आप उन्हें स्नेहपूर्ण और उपयुक्त स्पर्श दें (उपयुक्त स्पर्श स्पष्ट रूप से रिश्ते की प्रकृति पर निर्भर करेगा)।
जिस सप्ताह आप किसी व्यक्ति की प्रेम की प्राथमिक भाषा में बात करेंगे, उस सप्ताह आप उनके व्यवहार में बदलाव देखेंगे। उनकी आँखें चमक उठेंगी, वे सामान्य से अधिक सराहना व्यक्त करेंगे, और हो सकता है कि वे आपके कहे या किए गए कार्यों के लिए आभार व्यक्त करते हुए आपको एक पत्र भी लिखें।
किसी दूसरे व्यक्ति की प्रेम की प्राथमिक भाषा को समझने में समय, प्रयास और सोच-विचार लगता है। लेकिन अगर आप प्यार और सराहना को प्रभावी ढंग से व्यक्त करना चाहते हैं, तो यह समय सार्थक निवेश है। किसी दूसरे व्यक्ति की प्रेम की प्राथमिक भाषा को समझना, उन्हें भावनात्मक स्तर पर यह बताने की कुंजी है कि

आप उनकी भलाई की परवाह करते हैं। अगले अध्याय में हम चर्चा करेंगे कि यह जानकारी पारिवारिक संबंधों को कैसे बेहतर बना सकती है।

विचार करने योग्य बातें

1. यदि आप अपनी प्राथमिक प्रेम भाषा जानते हैं, तो कैसे क्या आपने इसे खोज लिया? यदि आप अभी तक अपनी प्रेम भाषा नहीं जानते हैं, तो पुस्तक के अंत में दिए गए प्रेम भाषा प्रोफाइल को देखें।

2. क्या आप अपने पार्टनर की प्राथमिक प्रेम भाषा जानते हैं? पिता... माता... भाई... बहन? यदि नहीं, तो आपके विचार से इस खोज को करने का सबसे अच्छा तरीका कौन सा होगा?

3. आपके दो सबसे करीबी दोस्त कौन हैं? क्या आप उन्हें जानते हैं? उनकी प्राथमिक प्रेम भाषा क्या है? यदि नहीं, तो निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें:

क. वह व्यक्ति अक्सर प्रेम कैसे व्यक्त करता है? और दूसरों के प्रति आभार व्यक्त करना?

b. वे आपसे सबसे अधिक क्या अनुरोध करते हैं?

ग. उन्होंने किस बात की शिकायत की है? हाल ही में?

यदि इन प्रश्नों के उत्तरों से उनकी प्रेम भाषा का पता नहीं चलता है, तो शायद आप निम्नलिखित दृष्टिकोण अपना सकते हैं: "मैं हमारे रिश्ते को वास्तव में महत्व देता हूँ।" मेरी दोस्ती है, और मैं चाहता हूं कि आप हमारे बारे में सोचें और फिर मुझे एक ऐसी बात बताएं जो मैं कर सकता हूं जिससे हमारा रिश्ता और मजबूत हो सके।"

4. अपने जीवन के महत्वपूर्ण लोगों की एक सूची बनाएं। यदि आप उनकी प्राथमिक प्रेम भाषा जानते हैं, तो उनके नाम के आगे उसे लिख लें। यदि नहीं, तो इस अध्याय में दिए गए सुझावों का उपयोग करके, उसे जानने की रणनीति बनाएं।

परिवार:
अपने निकटतम संपर्कों के साथ बिंदुओं को जोड़ें
परिवार

अलास्का के इनसाइड पैसेज में क्रूज कर रहे एमएसएस एम्स्टर्डम जहाज पर मेरी मुलाकात सुसान से हुई। पिछली रात मैंने प्रेम की पांच भाषाओं पर व्याख्यान दिया था। उसने कहा, "मैं पिछली रात आपकी कही बातों के बारे में सोच रही थी। इससे मेरे

पिता के साथ मेरे रिश्ते के बारे में मेरी सोच बदल गई है।"
“लगभग एक साल पहले मेरी माँ का निधन हो गया और मैं अपने पिता की मदद करने के लिए शिकागो आ गई, लेकिन यह साल बहुत मुश्किल रहा है। वह हमेशा मुझसे ऐसे काम करवाते रहते हैं जो वे खुद कर सकते हैं। मुझे लगता था कि वह मुझे बहकाने और मेरे जीवन को नियंत्रित करने की कोशिश कर रहे हैं। अब मुझे पता चला है कि उनका प्यार जताने का तरीका सेवा भाव है। वह मुझसे प्यार मांग रहे हैं।”
“जब मैं अपने घर को रंगने की तैयारी कर रही थी, तो उन्होंने कहा, ‘मैं नीचे आकर तुम्हारे लिए सीढ़ी पकड़ लूँगा।’ मुझे यह नहीं चाहिए था। उनके साथ काम करने में दोगुना समय लगता है। अब मुझे समझ में आया कि वे अपने सबसे अच्छे शब्दों में मुझसे प्यार जता रहे थे। इससे मेरे पिता के बारे में मेरा नजरिया पूरी तरह बदल गया है।”
सुसान ने पारिवारिक संबंधों के रहस्य को गहराई से समझा था। प्रेम की शुरुआत घर से होनी चाहिए, जहाँ पति-पत्नी एक-दूसरे से प्रेम करें और माता-पिता अपने बच्चों से प्रेम करें। इस आदर्श वातावरण में बच्चे प्रेम को सहजता से ग्रहण करना और देना सीखते हैं। हालांकि, कई लोग ऐसे घरों में पले-बढ़े हैं जो आदर्श नहीं थे। कई माता-पिता ने कभी एक-दूसरे की प्रेम की मूल भाषा को समझना नहीं सीखा; न ही उन्होंने अपने बच्चों की प्रेम भाषा को समझा। परिणामस्वरूप, कई अविवाहित लोग ऐसे घर में पले-बढ़े जहाँ वे बौद्धिक रूप से जानते थे कि उनके माता-पिता उनसे प्रेम करते हैं, लेकिन उन्हें हमेशा प्रेम का अहसास नहीं हुआ। किशोरावस्था में माता-पिता के साथ उनके रिश्ते तनावपूर्ण हो गए, और अब जब वे वयस्क हो गए हैं, तो उनके माता-पिता के साथ उनका कोई घनिष्ठ संबंध नहीं है।
इस अध्याय का उद्देश्य आपको अपने माता-पिता और भाई-बहनों के साथ संबंधों को बेहतर बनाने में मदद करना है। हो सकता है कि आपके अपने माता-पिता और भाई-बहनों के साथ मजबूत और सकारात्मक संबंध हों, या हो सकता है कि आप संघर्ष कर रहे हों, या अपने करीबी परिवार से अलग-थलग पड़ गए हों। आप चाहे जिस स्थिति में हों, इस पुस्तक के पहले आठ अध्यायों में बताए गए सिद्धांतों को समझना और उन्हें लागू करना पारिवारिक संबंधों को बहुत मजबूत बना सकता है।

अपने माता-पिता से प्यार करना

माता-पिता के साथ संबंध को मजबूत करना या उसे फिर से स्थापित करना किसी व्यक्ति के भावनात्मक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाल सकता है। यह कोई संयोग नहीं है कि प्राचीन इज़राइल को दिए गए दस मूलभूत आदेशों में से एक यह था, "अपने पिता और अपनी माता का आदर करो, ताकि तुम जीवित रह सको।"
“उस देश में लंबे समय तक रहो जो यहोवा तुम्हारा परमेश्वर तुम्हें दे रहा है।”1 माता-पिता के साथ सकारात्मक, प्रेमपूर्ण संबंध विकसित करने का यह लाभ नए नियम में भी बताया गया है: “अपने पिता और माता का आदर करो—जो प्रतिज्ञा सहित पहली आज्ञा है—ताकि तुम्हारा भला हो और तुम

वे पृथ्वी पर दीर्घायु हो सकते हैं। 2
आदर्श रूप में, प्रेम माता-पिता से बच्चे की ओर प्रवाहित होना चाहिए। जब ऐसा होता है और बच्चा वास्तव में प्रेम का अनुभव करता है, तो उसके लिए अपने माता-पिता का सम्मान करना आसान हो जाता है। हालांकि, जब कोई वयस्क ऐसे घर में पला-बढ़ा हो जहाँ उसे प्रेम की कमी, परित्याग या दुर्व्यवहार का सामना करना पड़ा हो, तो ऐसे माता-पिता का सम्मान करना कहीं अधिक कठिन हो जाता है। मेरा मानना है कि वयस्क होने के नाते हमें अपने माता-पिता के साथ अपने संबंधों को बेहतर बनाने की जिम्मेदारी लेनी चाहिए; यह विशेष रूप से तब महत्वपूर्ण है जब वे हमारी जरूरतों को पूरा करने में सक्षम न रहे हों। इस प्रक्रिया में प्रेम से बढ़कर कुछ भी महत्वपूर्ण नहीं है। प्रेम बाधाओं को तोड़ता है, दीवारों को फांदता है और दूसरे की भलाई चाहता है। प्रेम की सबसे अद्भुत बात यह है कि यह हमारी भावनाओं के बंधन में नहीं बंधा होता। हम अपने माता-पिता से आहत महसूस कर सकते हैं। हम परित्याग, निराशा, हताशा और यहां तक कि अवसादग्रस्त भी हो सकते हैं, लेकिन फिर भी हम उनके प्रति प्रेम व्यक्त कर सकते हैं। प्रेम भावनाओं का एक द्वीप नहीं है, बल्कि एक ऐसा दृष्टिकोण है जो उचित व्यवहार से मेल खाता है। प्रेम वह दृष्टिकोण है जो कहता है, "मैं आपके हित का ध्यान रखना चाहता हूँ। मैं आपकी किस प्रकार सेवा कर सकता हूँ?" फिर प्रेम सार्थक, सकारात्मक व्यवहार से प्रतिक्रिया देता है।

प्रेम एक प्रतिक्रिया को प्रेरित करता है
ऐसा प्रेम सकारात्मक भावनाओं को प्रेरित करता है। इसलिए हम कहते हैं, "मुझे उस व्यक्ति का प्रेम महसूस होता है," जिसका अर्थ है कि हमें यह गहरी भावनात्मक अनुभूति होती है कि वे वास्तव में हमारी परवाह करते हैं। देखभाल किए जाने की यही अनुभूति मनुष्य की आत्मा को गहरी संतुष्टि प्रदान करती है। जब हम प्रेम का अनुभव करते हैं, तो स्वाभाविक प्रतिक्रिया होती है कि हम प्रेम करने वाले व्यक्ति का सम्मान करें, उन्हें उच्च आदर दें। जब माता-पिता और वयस्क बच्चों के बीच आपसी प्रेम और सम्मान होता है, तो दोनों भावनात्मक रूप से स्वस्थ रहते हैं, जिसका उनके शारीरिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिसके परिणामस्वरूप जीवन लंबा और अधिक संतुष्टिदायक होता है।
माता-पिता के साथ कोई भी रिश्ता निराशाजनक नहीं होता। जब तक जीवन है, अतीत के घावों को भरने और भविष्य में बेहतर संबंध बनाने की संभावना हमेशा बनी रहती है। यदि आपके माता-पिता के साथ आपका रिश्ता आदर्श नहीं है, तो उनकी प्रेम की मूल भाषा सीखने और नियमित रूप से उसमें बात करने से बेहतर और कुछ नहीं हो सकता। क्योंकि वे भी इंसान हैं, इसलिए उन्हें भी प्यार की सख्त जरूरत होती है। जब आप उनकी भाषा में उन्हें प्यार जताना शुरू करते हैं, तो वे आपके प्यार को महसूस करने लगते हैं और अक्सर बदले में भी वैसा ही प्यार जताते हैं।
इसलिए, आप अपनी नकारात्मक भावनाओं के बावजूद अपने माता-पिता से प्यार करने की पहल कर सकते हैं। यदि आपके माता-पिता आपकी प्रेम भाषा का उपयोग

करते हुए आपके प्यार का जवाब देते हैं, तो आपकी नकारात्मक भावनाएँ दूर हो जाएँगी और आप उनसे प्यार महसूस करने लगेंगे। बेशक, बदले में प्यार मिलना निश्चित नहीं है। लेकिन ऐसा अक्सर सबसे कठिन और टूटे हुए रिश्तों में भी होता है।

जेनिफर की कहानी

अपनी जन्म देने वाली माँ की तलाश में
चौंतीस वर्षीय जेनिफर अविवाहित हैं, जिन्होंने अपने दत्तक माता-पिता जॉर्ज और मार्था तथा अपनी जन्मदाता माँ क्रिस्टीना के साथ प्रेम का बोध करना सीखा—लेकिन तीनों के साथ संघर्ष का अनुभव करने के बाद ही। इसका परिणाम यह हुआ कि उनके दत्तक माता-पिता के साथ उनका बेहद सकारात्मक और घनिष्ठ संबंध है तथा अपनी जन्मदाता माँ के साथ उनका प्रेमपूर्ण रिश्ता है।
जेनिफर के जीवन के पहले तेरह वर्षों तक, जॉर्ज और मार्था ने उसे एक स्थिर और प्यार भरा वातावरण प्रदान किया। हालाँकि, जब जेनिफर चौदह वर्ष की हुई, तो उसने अपनी जन्मदाता माँ को ढूंढने और उससे मिलने की इच्छा व्यक्त करना शुरू कर दिया। उसके दत्तक माता-पिता ने इस विचार का कड़ा विरोध किया। वे जानते थे कि जेनिफर की माँ उसके जन्म के समय नशे की आदी थी और उसके कई यौन साथी थे। उनके पास यह मानने का कोई कारण नहीं था कि वह ऐसी व्यक्ति थी जो जेनिफर के जीवन पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकती थी।
चौदह साल की उम्र में जेनिफर का तर्क था, “मैं अपनी माँ से मिलना चाहती हूँ। अगर मुझे वो पसंद नहीं आई, तो कोई बात नहीं, हमारा रिश्ता ज़रूरी नहीं। लेकिन मैं उनसे मिलना चाहती हूँ।” जॉर्ज और मार्था ने जेनिफर की बात नहीं मानी, क्योंकि उन्हें सच में लगता था कि ये उसके लिए अच्छा नहीं होगा। अगले दो साल इसी और दूसरे मामलों को लेकर लगातार संघर्षों में गुज़रे। सोलह साल की उम्र तक जेनिफर को अपने गोद लेने वाले माता-पिता से गहरा उपेक्षित महसूस होने लगा और उसने अपनी जन्म देने वाली माँ को खोजने की पहल शुरू कर दी। स्कूल में एक दोस्त की मदद से जेनिफर अपनी माँ को ढूंढने और उन्हें फोन करने में कामयाब रही। उसकी माँ उससे बात करके बहुत खुश हुई और उन्होंने मिलने का इंतज़ाम किया।
उन्होंने कई बार साथ में लंच किया और उनके बीच अच्छे संबंध बन रहे थे (जेनिफर के दत्तक माता-पिता को इस बात की कोई जानकारी नहीं थी)। आखिरकार क्रिस्टीना ने जेनिफर को अपने अपार्टमेंट में अपने लिव-इन बॉयफ्रेंड से मिलवाने के लिए आमंत्रित किया। वह जेनिफर के साथ अच्छा व्यवहार करता था और जेनिफर उसे पसंद करती थी।
तर्क और व्याख्यान
लगभग एक साल बाद, जॉर्ज और मार्था को पता चला कि क्या चल रहा था और उन्होंने कड़ी प्रतिक्रिया दी।
"मुझे विश्वास नहीं हो रहा कि तुमने हमारे साथ ऐसा किया," मार्था ने कहा, "हमने

तुम्हारे लिए इतना कुछ किया है फिर भी।"
"मेरी मां बुरी औरत नहीं है, और वह मुझसे प्यार करती है," जेनिफर ने कहा।
“अगर वो तुमसे इतना प्यार करती है, तो तुम उसके साथ रहने क्यों नहीं चली जाती?” मार्था को यकीन नहीं हो रहा था कि उसने अभी क्या कह दिया। “मेरा मतलब वो नहीं था,” उसने तुरंत कहा। “तुम्हें उसके साथ रहने की ज़रूरत नहीं है। वो तुम्हारे लिए अच्छी नहीं हो सकती।” मार्था बेकाबू होकर रोने लगी और जेनिफर कमरे से बाहर चली गई।
उस रात उसके पिता ने उसे खूब खरी-खोटी सुनाई कि वे सिर्फ उसका भला चाहते थे, इतने सालों से उससे प्यार करते आए हैं और आज भी करते हैं। उन्होंने जेनिफर को उसकी माँ की नशे की लत और उसके जीवनशैली के बारे में बताया। उन्होंने कहा, "इसीलिए हम नहीं चाहते थे कि तुम्हारा उससे कोई संपर्क हो।"
जेनिफर ने सब सुना। उसका बस इतना ही जवाब था, “मुझे पता है पापा, आप मुझसे प्यार करते हैं, लेकिन मैं अपनी माँ के साथ रिश्ता रखना चाहती हूँ। मैं आपको दुख नहीं पहुँचाना चाहती, पर मैं अभी उनसे दूर नहीं जा सकती।” जॉर्ज कमरे से बाहर चला गया और जेनिफर रोने लगी।
हाई स्कूल में जेनिफर का आखिरी साल काफी मुश्किलों भरा रहा, क्योंकि वह अपने माता-पिता से बात किए बिना क्रिस्टीना से कभी-कभार संपर्क बनाए रखने की कोशिश करती रही। फिर वह कॉलेज चली गई, जहाँ उसकी ज़िंदगी काफी आसान हो गई। वह अपने माता-पिता और अपनी माँ दोनों से संपर्क में रह पाती थी। अगर उसके माता-पिता उसकी माँ से मिलने के बारे में सवाल करते, तो वह साफ इनकार कर देती, और उसकी माँ ने कभी उसके दत्तक माता-पिता के बारे में नहीं पूछा। वह बस इस बात से खुश थी कि जेनिफर उसकी ज़िंदगी में थी।
कॉलेज में जेनिफर के तीसरे साल की शुरुआत में, उसकी माँ का प्रेमी घर छोड़कर चला गया, और उसकी माँ गहरे अवसाद में डूब गई। इसी दौरान क्रिस्टीना ने फिर से नशा करना शुरू कर दिया और एक साल बाद उसे पुनर्वास केंद्र में भर्ती कराया गया। उस साल जेनिफर का अपनी माँ से बहुत कम संपर्क रहा, सिवाय कभी-कभार होने वाली फोन कॉल के, जो वह खुद शुरू करती थी और अक्सर कॉल के बाद वह रोने लगती थी। जेनिफर भी अवसाद से ग्रस्त होने लगी और उसने काउंसलिंग करवाई। उन काउंसलिंग सत्रों के दौरान वह अपनी माँ द्वारा उपेक्षित महसूस करने और अपने माता-पिता द्वारा नियंत्रित किए जाने की भावनाओं से उबरने में सक्षम हुई।

कुछ नई भाषाएँ सीखना

उसे यह एहसास होने लगा कि उसकी जन्मदाता माँ ने उस समय अपने जीवन में सबसे समझदारी भरा फैसला लिया था और उसके गोद लेने वाले माता-पिता ने उसकी माँ से संपर्क न करने देने की कोशिश करके सचमुच उसकी भलाई ही सोची थी। वह बौद्धिक रूप से समझ गई थी कि क्या हुआ था, लेकिन फिर भी उसे परित्याग की भावना से जूझना पड़ा। उसने अपने काउंसलर से कहा, "मुझे यकीन नहीं है कि

कोई मुझसे सच में प्यार करता है। बौद्धिक रूप से मैं जानती हूँ कि मेरी माँ मुझसे प्यार करती है, और मैं जानती हूँ कि मेरे माता-पिता भी मुझसे प्यार करते हैं। लेकिन भावनात्मक रूप से कई बार मुझे किसी का प्यार महसूस नहीं होता।"
उस सेशन के दौरान, उनकी थेरेपिस्ट ने उन्हें 'द फाइव लव लैंग्वेजेस' की एक कॉपी दी। काउंसलर ने कहा, "यह किताब मूल रूप से विवाहित जोड़ों के लिए लिखी गई थी, ताकि उन्हें एक-दूसरे से प्यार करना सीखने में मदद मिल सके, लेकिन मैं चाहती हूं कि आप इसे पढ़ें, क्योंकि मुझे लगता है कि इससे आपको प्यार की बारीकियों को समझने में मदद मिलेगी।"
जेनिफर ने किताब पढ़ी और अपने काउंसलर के साथ कई सत्रों में इस पर चर्चा की। उसे एहसास हुआ कि उसकी प्राथमिक प्रेम भाषा प्रशंसा के शब्द थे। यही कारण था कि जब उसने पहली बार अपनी माँ से संपर्क किया तो वह उनकी ओर इतनी आकर्षित हुई। उसकी माँ ने उसे बहुत से प्रशंसा भरे शब्द कहे। इसके विपरीत, यही कारण था कि जब उसके माता-पिता ने अपनी चौदह वर्षीय बेटी के अपनी जन्म देने वाली माँ से संपर्क करने के विचार का विरोध किया तो उसे अपने माता-पिता से प्यार न मिलने का एहसास होने लगा। कॉलेज जाने तक उसे अपने माता-पिता से बहुत सी आलोचनात्मक और निंदात्मक बातें सुननी पड़ीं; लेकिन जैसे-जैसे उन्हें लगा कि वह अपनी माँ से नहीं मिल रही है, तनाव कम होता गया।
एक साल बाद, कॉलेज से स्नातक होने और अपने गृहनगर में नौकरी करने के बाद, जेनिफर ने किताब उठाई और उसे फिर से पढ़ा। इस बार उसने अपने माता-पिता और माँ के प्रेम-प्रथा को समझने पर ध्यान केंद्रित किया। उसे याद आया कि उसकी माँ हर बार आने और जाने पर उसे लंबे समय तक गले लगाती थी। उसे यह भी याद आया कि बातचीत के दौरान क्रिस्टीना अक्सर आगे बढ़कर उसकी बांह को छूती थी। जेनिफर को हमेशा इन आलिंगनों और स्पर्शों से सहज महसूस नहीं होता था, लेकिन अब वह जानती थी कि शारीरिक स्पर्श ही उसकी जन्मदाता माँ की प्रेम-प्रथा की प्राथमिक भाषा थी।
उसने निष्कर्ष निकाला कि उसके पिता की प्रेम-अभिव्यक्ति प्रशंसा के शब्द थे। उन्होंने हमेशा चीजों को सकारात्मक रूप देने की कोशिश की थी। उसे अपने पिता से उतना बुरा नहीं लगा जितना अपनी माँ से लगा। बुरे से बुरे समय में भी उसके पिता उसे प्रोत्साहन भरे शब्द कहते थे, हालाँकि अक्सर वे इस बात पर ज़ोर देते थे कि वह अपनी माँ से न मिले। मार्था की प्रेम-अभिव्यक्ति को समझना जेनिफर के लिए थोड़ा कठिन था, लेकिन अंततः उसने निष्कर्ष निकाला कि यह सेवा के कार्य थे।

अपने परिवार की प्रेम भाषा बोलना

इस जानकारी के आधार पर, जेनिफर ने अपने जीवन के तीन सबसे महत्वपूर्ण लोगों से मिलने पर उनकी प्रेम की प्राथमिक भाषा में बात करना शुरू कर दिया। अगर उसे पता चलता कि मार्था के घर मेहमान आ रहे हैं, तो वह कुकीज़ बनाती। जब भी वह उनसे मिलने जाती, तो हमेशा पूछती, "मैं यहाँ रहकर आपकी क्या मदद कर सकती

हूँ?" अगर उसकी दत्तक माँ कुछ सुझाव नहीं देती, तो वह खुद कुछ न कुछ करती। उसने अपने पिता की मौखिक रूप से प्रशंसा करना शुरू कर दिया, कभी अकेले में तो कभी अपनी माँ की उपस्थिति में। वह हमेशा उनसे कुछ सकारात्मक कहे बिना जाने की कोशिश करती थी।
जब वह अपनी जन्मदाता मां, क्रिस्टीना के साथ होती थी, तो वह आलिंगन में अधिक पूरी तरह से शामिल हो जाती थी और सोफे पर अपनी मां के पास से गुजरते समय उनकी पीठ पर हाथ रखने या गले लगाने के बाद उनके गाल पर चुंबन करने की पहल करने लगी थी।
इन तीनों रिश्तों में सुधार आने लगा। जेनिफर को प्यार भरे शब्द मिलने लगे और मार्था के प्रति उसके मन में सालों से गूंज रहे उन चुभने वाले शब्दों के बावजूद, जैसे: "अगर वो तुमसे इतना प्यार करती है, तो तुम उसके साथ रहने क्यों नहीं चली जाती?", वो भी उसके लिए एक सच्चा स्नेह महसूस करने लगी। जेनिफर को एहसास हुआ कि प्यार भरे शब्द ही उसकी प्रेम की भाषा थे, इसलिए मार्था के उस कथन ने उसे बहुत गहरा दुख पहुंचाया था। यही कारण था कि वो उसे अपने मन से मिटा नहीं पा रही थी। लेकिन अब उसे मार्था से भी प्यार भरे शब्द सुनने को मिल रहे थे, और उस दूर के संदेश की यादें धुंधली पड़ने लगीं। वो हमेशा से जानती थी कि मार्था उससे प्यार करती है, और अब वो इसे महसूस करने लगी थी।
बाद में जेनिफर ने एक राष्ट्रीय एकल सम्मेलन में अपनी कहानी साझा की। मुझे यह स्पष्ट रूप से दिखाई दिया कि अपने तीनों माता-पिता के साथ प्रेमपूर्ण संबंध विकसित करने से जेनिफर के आत्म-सम्मान में काफी वृद्धि हुई थी।
हर किसी को जेनिफर जैसी अपने माता-पिता के साथ समस्याओं का सामना नहीं करना पड़ता। लेकिन कई अविवाहित वयस्कों के अपने माता-पिता के साथ संबंध टूटे हुए या बिखर चुके होते हैं। माता-पिता से प्यार न मिलने के कारण उनमें एक ऐसा खालीपन रह जाता है जिसे शैक्षणिक या व्यावसायिक सफलता भी नहीं भर सकती। इस अध्याय का मुख्य निष्कर्ष यह है: आपके और आपके माता-पिता के बीच चाहे जो भी हुआ हो, यदि आप उनकी प्रेम की प्राथमिक भाषा को जानने और उसे बोलने की पहल करेंगे, तो उपचार और सुलह की संभावना बहुत अधिक है।
दूसरी ओर, आपके अपने माता-पिता के साथ एक मजबूत और प्रेमपूर्ण संबंध हो सकता है। यदि ऐसा है, तो उनकी प्राथमिक प्रेम भाषा का पता लगाने से वह संबंध और भी मजबूत हो जाएगा।

भाई-बहन: जन्मजात दोस्त?
भाई-बहनों के रिश्ते अक्सर बचपन और किशोरावस्था की घटनाओं से प्रभावित होते हैं। बचपन के शुरुआती वर्षों में रिश्ते का स्वरूप वयस्क होने पर भी वैसा ही रहता है। यह प्रभाव सकारात्मक या नकारात्मक हो सकता है। यदि रिश्ता सकारात्मक है, तो इसे और भी मजबूत बनाने का एकमात्र तरीका है अपने भाई-बहनों की प्रेम की मूल भाषा को समझना और नियमित रूप से उसी भाषा में प्रेम व्यक्त करना। यदि बचपन

के नकारात्मक प्रभाव वयस्कता तक बने रहते हैं, तो अतीत के घावों को भरने का सबसे कारगर तरीका है अपने भाई-बहनों की प्रेम की मूल भाषा में प्रेम व्यक्त करना।

ब्रियाना के चेहरे पर झाइयाँ
ब्रियाना लाल बालों वाली, झाइयों से भरे चेहरे वाली, खूबसूरत अविवाहित महिला थी, जिसने मुझसे कहा, “जब मैं बड़ी हो रही थी, तो मेरा भाई, जो मुझसे दो साल बड़ा है, हमेशा मेरी झाइयों को लेकर मुझे चिढ़ाता था। उसने मेरा नाम 'फ्रेकल्स' रख दिया था और अपने सभी दोस्तों से मुझे इसी नाम से मिलवाता था। मुझे यह कभी पसंद नहीं आया, लेकिन मैंने इसे कोई मुद्दा नहीं बनाया। मैं बस इतना कहती थी, 'मेरा नाम ब्रियाना है,' और बात वहीं खत्म हो जाती थी। अब जब हम दोनों बड़े हो गए हैं, तब भी वह मुझे इसी तरह मिलवाता है।”

“यह कोई बड़ी बात नहीं है, लेकिन…”
"यह कोई बड़ी बात नहीं है, लेकिन मुझे यह पसंद नहीं है। काश वह मुझे सिर्फ ब्रियाना कहकर बुलाता।"
मैंने पूछा, "क्या तुमने उसे कभी बताया है?"
“हाई स्कूल के बाद से ऐसा नहीं हुआ,” उसने कहा। “मैंने इस बारे में एक-दो बार ज़िक्र किया था, लेकिन उससे कोई फ़ायदा नहीं हुआ। इसके अलावा हमारा रिश्ता अच्छा है।”
क्या आपको इस बात का कोई अंदाजा है कि आपके भाई की प्राथमिक प्रेम भाषा क्या है?
“मुझे लगता है कि यह अच्छा समय है,” उसने कहा। “वह हमेशा मेरे पास आता है और मुझसे बात करना चाहता है, खासकर अगर वह किसी नए व्यक्ति को डेट कर रहा हो। वह मुझसे सलाह लेना चाहता है कि क्या कहना चाहिए। उसे पता है कि मेरे घर पर उसे हमेशा एक गिलास चाय और सैंडविच मिल जाएगा। वह आएगा और हम बातें करेंगे।”
“तो क्या आप स्वेच्छा से उसे अपना समय देते हैं?” मैंने पूछा।
“आमतौर पर,” उसने कहा, “हालांकि कभी-कभी मुझे कुछ काम निपटाने होते हैं, और मैं उससे कहती हूं कि वह आराम से रहे और मैं बाद में वापस आ जाऊंगी। वह झपकी ले लेता है या टीवी देखता है, और मेरे वापस आने पर हम अपनी बातचीत जारी रखते हैं।”
मैंने पूछा, "क्या आपको लगता है कि आपका भाई सचमुच आपसे प्यार महसूस करता है?"
उन्होंने कहा, "मुझे पूरी उम्मीद है। अगर गुणवत्तापूर्ण समय ही उनकी प्रेम की अभिव्यक्ति है, तो मैं उन्हें भरपूर गुणवत्तापूर्ण समय देती हूं।"
और क्या आपको अपने भाई से प्यार महसूस होता है?
“ओह, जी हाँ,” उसने कहा। “मेरी प्रेम व्यक्त करने की भाषा प्रशंसा के शब्द हैं। वह

हमेशा मुझे बताता रहता है कि मैं कितनी बुद्धिमान हूँ और वह मेरी सलाह की कितनी सराहना करता है।”
मैंने कहा, "लगता है आपका रिश्ता काफी अच्छा है, लेकिन अगर वह आपको 'फ्रेकल्स' कहना बंद कर दे तो यह और भी बेहतर हो जाएगा, है ना?"
वह हंस पड़ी और बोली, "हां।"

बड़ी विनती
“तो क्या आप मेरे साथ एक प्रयोग करने को तैयार होंगे?” मैंने पूछा।
"अगर आपको लगता है कि इससे मदद मिलेगी, तो मैं कुछ भी करने को तैयार हूं," उसने कहा।
“एक रात जब आप अपने भाई के साथ हों, तो उसे बताएं कि आप परिवार के सदस्यों के प्रति प्रेम का संचार करने पर एक किताब पढ़ रही हैं और आप उससे एक सवाल पूछना चाहती हैं। सवाल यह है: शून्य से दस के पैमाने पर, आपको कितना लगता है कि मैं एक बहन के रूप में आपसे प्यार करती हूँ? यदि वह आपको आठ, नौ या दस अंक देता है, जैसा कि मुझे लगता है कि वह देगा, तो उससे पूछें कि वह आपको शून्य से दस के पैमाने पर कितना प्यार करता है। यदि वह आपको उच्च अंक देता है, तो उसे बताएं कि आप वास्तव में उसकी बातों पर विश्वास करती हैं और आप उसके प्यार को महसूस करती हैं। इसलिए, आपकी एक विनती है जिससे आपको और भी अधिक प्यार का एहसास होगा।”
“उनसे पूछिए कि क्या वे आपकी बात सुनने को तैयार होंगे। अगर वे हाँ कहते हैं (वे मना कैसे कर सकते हैं?), तो आप बस इतना कहिए, ‘मैं चाहती हूँ कि आप मुझे फ्रैकल्स कहकर बुलाना बंद कर दें। जब हम अकेले हों तो आप मुझे फ्रैकल्स कह सकते हैं, लेकिन कृपया सार्वजनिक रूप से मुझे फिर कभी फ्रैकल्स मत बुलाइए। बस मुझे अपनी बहन, ब्रियाना कहकर बुलाइए।’”
“जब आप उससे यह अनुरोध करेंगी तो वह शायद चौंक जाएगा, क्योंकि उसे शायद इस बात का अंदाजा ही नहीं है कि यह बात अब भी आपको परेशान करती है, लेकिन उसे यह जानना जरूरी है। और अगर उसे पता चल गया, तो मेरा अनुमान है कि वह बदल जाएगा, और आप उससे और भी ज्यादा प्यार महसूस करेंगी।”
“बस इतना सीधा?” उसने पूछा। इससे पहले कि मैं जवाब दे पाता, उसने कहा, “यह मुश्किल हो सकता है। मैं उसे चोट नहीं पहुँचाना चाहती, और मैं नहीं चाहती कि वह मुझे मूर्ख समझे।”
मैंने पूछा, "क्या आपके लिए यह महत्वपूर्ण है कि वह आपको 'फ्रेकल्स' कहकर संबोधित करना बंद कर दे?"
“यह सचमुच ऐसा ही है,” उसने कहा।
“तो उसे एक मौका दीजिए। वह आपके मन की बात नहीं जान सकता। यह पूछना मूर्खतापूर्ण नहीं है, और पूछने से उसे कोई दुख नहीं होगा। आप उसे वह जानकारी दे रही होंगी जिसकी उसे आपके प्रति अपने प्यार को और अधिक प्रभावी ढंग से व्यक्त

करने के लिए आवश्यकता है।"
"मैं इसे आजमाऊंगी," उसने कहा और चली गई।
छह महीने बाद मुझे ब्रियाना का एक पत्र मिला। यह एक साधारण सा पत्र था। सबसे ऊपर झाइयों से भरे चेहरे का एक रेखाचित्र बना हुआ था। उसके नीचे ये शब्द लिखे थे: "यह कारगर रहा। मेरे भाई ने बहुत सकारात्मक प्रतिक्रिया दी है—पिछले छह महीनों से उसने मुझे झाइयों के नाम से नहीं पुकारा है। धन्यवाद, ब्रियाना।"
ब्रियाना एक महत्वपूर्ण सिद्धांत को दर्शाती है। यदि भाई-बहन प्यार महसूस करते हैं, तो वे किसी सच्ची विनती का जवाब देने की अधिक संभावना रखते हैं। चूंकि ब्रियाना पहले से ही अपने भाई की प्रेम की प्राथमिक भाषा बोल रही थी और वह पहले से ही उससे प्यार महसूस कर रहा था, इसलिए उसकी साधारण सी विनती ही उसके लिए उस मुद्दे पर ध्यान देने के लिए काफी थी जो ब्रियाना के लिए महत्वपूर्ण था, एक ऐसा मुद्दा जिस पर उसने वर्षों से गंभीरता से विचार नहीं किया था।
दूसरी ओर, अगर उसके भाई को उससे प्यार का एहसास न होता, तो शायद उसे अलग प्रतिक्रिया मिलती। जब भाई-बहन प्यार से वंचित महसूस करते हैं, तो वे किसी भी अनुरोध को मांग की तरह लेते हैं, और उनकी प्रतिक्रिया स्वाभाविक रूप से नकारात्मक होती है। फिर से, प्यार का एहसास ही किसी व्यक्ति के जायज़ अनुरोध पर प्रतिक्रिया देने के तरीके में फर्क पैदा करता है।

भाई से भाई
स्टीव के लिए यह रास्ता कहीं ज़्यादा मुश्किल था। "बचपन में हम दोनों भाई-बहनों की तरह लड़ते रहते थे। मैं उससे एक साल बड़ा हूँ। पता नहीं यह श्रेष्ठता की लड़ाई थी या कुछ और। अब हम दोनों बड़े हो गए हैं, लेकिन फिर भी हमारा रिश्ता बहुत करीबी नहीं है। अगर मुझे मदद की ज़रूरत होती, तो मैं उसके पास नहीं जाता।"
मैंने पूछा, "क्या आप बेहतर संबंध बनाना चाहते हैं?"
"हाँ," उसने कहा। "हम भाई हैं। क्या भाइयों को कम से कम एक-दूसरे के प्रति सौहार्दपूर्ण नहीं होना चाहिए? मैं 'सबसे अच्छे दोस्त' बनने की कोशिश नहीं कर रहा हूँ, लेकिन मैं चाहता हूँ कि हम और करीब हो सकें।"
"माँ और पिताजी बूढ़े हो रहे हैं, और आने वाले कुछ सालों में हमें उनकी देखभाल करनी पड़ेगी। हमारे रिश्ते की मौजूदा स्थिति को देखते हुए, मुझे नहीं लगता कि हम कभी किसी बात पर सहमत हो पाएंगे। मुझे लगता है कि वह अब भी मुझसे नाराज़ हैं, और मुझे नहीं पता क्यों। मैंने कभी उन पर रौब जमाने की कोशिश नहीं की।"
मैं स्टीव से सहमत था कि अब उनके रिश्ते को सुधारने का समय आ गया है। मैंने उनसे भावनात्मक प्रेम के महत्व के बारे में बात की और बताया कि हम सभी के अंदर एक भावनात्मक प्रेम का भंडार होता है: "जब प्रेम का भंडार भरा होता है और हम परिवार के सदस्यों से सच्चा प्यार महसूस करते हैं, तो हमारे रिश्ते सकारात्मक और विकसित होते हैं। लेकिन जब प्रेम का भंडार खाली होता है और हम परिवार के सदस्यों से प्यार महसूस नहीं करते, तो हमारे बीच दूरियां पैदा होने लगती हैं। हम एक-

दूसरे को नकारात्मक नजरिए से देखने लगते हैं और कभी-कभी एक-दूसरे के प्रति शत्रुतापूर्ण भी हो जाते हैं।"

सही दिशा में आगे बढ़ना

उन्होंने कहा, "हम खुले तौर पर एक-दूसरे के विरोधी नहीं हैं, लेकिन यह निश्चित रूप से प्रेमपूर्ण रिश्ता नहीं है। टॉम की शादी लगभग दो महीने पहले हुई है। मुझे नहीं पता कि इससे हमारे रिश्ते में कोई सुधार आएगा या नहीं।"

मैंने पूछा, "क्या तुम्हें पता है कि तुम्हारे भाई की प्राथमिक प्रेम भाषा क्या है?" स्टीव ने प्रेम भाषाओं के बारे में कभी नहीं सुना था और उसे बिल्कुल भी समझ नहीं आ रहा था कि मैं किस बारे में बात कर रही हूँ।

मैंने प्रेम की भाषाओं के बारे में विस्तार से बताया और समझाया कि हममें से प्रत्येक की एक प्राथमिक प्रेम भाषा होती है जो अन्य चार भाषाओं की तुलना में हमारे लिए अधिक गहरी होती है। मैंने यह भी सुझाव दिया कि प्रेम किसी भी रिश्ते को बेहतर बनाने का सबसे शक्तिशाली तरीका है।

“मुझे कैसे पता चलेगा कि उसकी प्राथमिक प्रेम भाषा क्या है?” स्टीव ने पूछा। “मैं उससे ज्यादा मिलता-जुलता नहीं हूँ।”

मैंने स्टीव से उसके भाई के बारे में कई सवाल पूछे, लेकिन उसके जवाबों से उसके भाई की प्रेम शैली के बारे में ज़्यादा जानकारी नहीं मिली। इसलिए मैंने सुझाव दिया कि चूंकि टॉम की हाल ही में शादी हुई है, स्टीव उसे और उसकी नई पत्नी को 'द फाइव लव लैंग्वेजेस' की एक प्रति दे, जिसमें वैवाहिक जीवन में प्रेम को जीवंत और समृद्ध बनाए रखने के तरीकों पर ज़ोर दिया गया है।

मैंने कहा, “ऐसा करने के दो फायदे हैं। पहला, अगर वो और उसकी पत्नी इसे पढ़ेंगे, तो उनके रिश्ते में सुधार आएगा। दूसरा, किताब देने के तीन महीने बाद, आप उसकी पत्नी से पूछ सकते हैं कि क्या उसे आपके भाई की प्रेम की मूल भाषा का पता चला।” टॉम की प्रेम की मूल भाषा का पता लगाने के लिए उसकी भाभी शायद सबसे अच्छा स्रोत थीं। एक बार जब उन्हें उससे यह जानकारी मिल गई, तो वो टॉम से उस प्रेम भाषा में बात करने के तरीके खोजने के लिए तैयार हो गए। मैंने उनसे कहा कि मैं लगभग गारंटी दे सकता हूँ कि अगर वो अपने भाई की प्रेम की मूल भाषा में बात करना शुरू कर दें, तो उन दोनों के बीच का रिश्ता बदलने लगेगा।

पहला कदम उठाना

मैंने स्टीव को लगभग छह महीने तक दोबारा नहीं देखा। जब मैंने उसे अगली बार देखा, तो उसने सबसे पहले कहा, "मुझे अपने भाई की मातृभाषा का पता चल गया है, लेकिन मुझे इसे बोलना सीखने में परेशानी हो रही है।"

“तो, उसकी प्रेम की भाषा क्या है?” मैंने पूछा।

“सेवा के कार्य। उनकी पत्नी ने कहा कि वे दोनों इस बात पर सहमत थे कि यही उनकी प्रेम व्यक्त करने की प्राथमिक भाषा है। लेकिन मैं टॉम से बहुत कम मिलती हूँ;

मैं उनके लिए सेवा के कार्य कैसे कर सकती हूँ?”
मैंने कहा, "हजार मील की यात्रा एक कदम से शुरू होती है।"
"यह तो दर्शनशास्त्र जैसा लगता है," स्टीव ने कहा।
मैंने जवाब दिया, "यह एक अच्छा विचार है। क्या आप इसे आजमाना चाहेंगे?"
“ज़रूर, अगर आप मुझे बताएँगे कि वह एक कदम क्या हो सकता है।” स्टीव ने सिर हिलाया।
अपने भाई की जीवनशैली और रुचियों के बारे में कुछ देर बात करने के बाद, हम इस बात पर सहमत हुए कि जब भी टॉम और उसकी नई पत्नी कहीं घूमने जाना चाहें, तो स्टीव अपने भाई के कुत्ते की देखभाल करने की पेशकश करेगा। यह स्टीव की ओर से एक नेक काम होगा और ऐसा कुछ जिसकी उसके भाई सराहना करेंगे। भले ही स्टीव और उसके भाई के बीच घनिष्ठ संबंध नहीं थे, फिर भी यह उसके भाई और उसकी नई भाभी के लिए एक तर्कसंगत और मददगार पेशकश होगी। स्टीव ने कहा, "मैं कोशिश करूंगा," और हम अलग हो गए।
लगभग दो महीने बाद मेरी मुलाकात स्टीव से दोबारा हुई। इस बार उसने कहा, "तीन हफ्ते बाद मुझे अपने भाई के कुत्ते की देखभाल करनी है!"
"तो उसने आपका प्रस्ताव स्वीकार कर लिया?"
"हां, ऐसा लग रहा था कि वह वास्तव में इस बात की सराहना कर रहा था कि मैं ऐसा करने को तैयार था।"
"अच्छा, आप यात्रा पर हैं।"
“लेकिन मैं कुत्ते को कितनी बार अपने पास रख सकता हूँ?” उसने पूछा, “और इससे हमारे रिश्ते में क्या सुधार आएगा?”
दूसरा मील: कुत्ते को टहलाना, डेक की मरम्मत करना, इत्यादि।
मैंने कहा, “याद रखना, तुम्हारे भाई की प्रेम की प्राथमिक भाषा सेवा भाव है। जब भी तुम कोई सेवा भाव करते हो, तो यह मानो उसके प्रेम भंडार में प्रेम भरने जैसा है। जैसे-जैसे उसका प्रेम भंडार भरता जाता है, वह उसे भरने वाले व्यक्ति की ओर भावनात्मक रूप से आकर्षित होता जाता है। इसलिए, यदि तुम कुत्ते को साल में केवल एक बार अपने पास रखते हो, तो यह मानो उसके प्रेम भंडार में एक गैलन प्रेम भरने जैसा है। हो सकता है कि वह और उसकी पत्नी हर साल एक से अधिक सप्ताहांत की छुट्टियां बिताएं, जिससे दो या तीन गैलन प्रेम जमा हो सके।”
“लेकिन मैं और क्या कर सकता हूँ?” स्टीव ने पूछा।
मैंने कहा, “उनकी पत्नी से कह देना कि अगर आपके भाई को किसी भी प्रोजेक्ट में मदद की जरूरत हो, तो आप खुशी से उनकी मदद करेंगे, बस उन्हें आपको फोन कर देना। फिर आराम से बैठ जाना और फोन की घंटी बजने का इंतजार करना।”
आप इसे इतना आसान बना देते हैं।
मैंने कहा, "जब आप परियोजनाओं में मदद करना शुरू करेंगे तो यह उतना आसान नहीं होगा जितना लगता है।"
मुझे बाद में पता चला कि एक महीने के भीतर ही स्टीव अपने भाई को उसका डेक

बदलने में मदद कर रहा था। साल खत्म होने से पहले ही, उसने अपने भाई के अस्पताल में भर्ती रहने के दौरान दो बार उसके बगीचे की घास काटी थी, तीन सप्ताहांतों तक उसके कुत्ते की देखभाल की थी, अपने भाई को फूलों के बगीचे के लिए एक दीवार बनाने में मदद की थी, और अपने घर के बगीचे से कुछ ब्लैक-आईड सुसान के पौधे उखाड़कर अपने भाई के बगीचे में लगाए थे।
स्टीव ने मुझसे कहा, “मैंने इस साल अपने भाई के साथ जितना समय बिताया है, उतना पिछले पंद्रह सालों में मिलाकर भी नहीं बिताया। मुझे ऐसा लग रहा है कि हम फिर से एक-दूसरे के करीब आ रहे हैं। हमने अतीत के बारे में कोई गहरी बातचीत नहीं की है। बस इतना है कि हम दोनों अब ज़्यादा समझदार लग रहे हैं, और हम एक-दूसरे से बड़ों की तरह व्यवहार कर रहे हैं।”

लंबे समय तक साथ रहने के लिए
मैंने पूछा, "क्या आप अगले स्तर के लिए तैयार हैं?"
“क्या कोई और स्तर भी है?” स्टीव ने जवाब दिया।
मैंने कहा, "उसे और उसकी पत्नी को खाने पर बुलाओ। इसके लिए तुम्हें अपनी गर्लफ्रेंड की मदद की ज़रूरत पड़ सकती है।"
“वह अच्छा खाना बनाती है। हम ऐसा कर सकते हैं।” उसकी आँखें ऐसे चमक उठीं जैसे उसे कोई नया खिलौना मिल गया हो। “मेरा भाई कभी मेरे घर नहीं आया,” उसने कहा।
मैंने कहा, "मैं आपको एक और सुझाव देता हूँ। क्या आपके भाई को खेलों में कोई दिलचस्पी है?"
स्टीव ने कहा, "वह नैस्कर का प्रशंसक है, लेकिन वह अक्सर नहीं जाता। उसका कहना है कि टिकट बहुत महंगे हैं, इसलिए वह इसे टेलीविजन पर देखता है।"
“तो फिर चार टिकट खरीदो और उसे रेस दिखाने ले जाओ,” मैंने कहा।
“चार ही क्यों?” स्टीव ने कहा।
मैंने कहा, "दो तुम्हारे भाई और उसकी पत्नी के लिए, दो तुम्हारे और तुम्हारी प्रेमिका के लिए।"
"उनकी पत्नी कभी भी नैस्कर रेस देखने नहीं जातीं, और मेरी प्रेमिका तो बिल्कुल भी नहीं जाएगी।"
“तो फिर दो टिकट खरीद लो,” मैंने कहा। “सिर्फ तुम और तुम्हारा भाई पूरे दिन साथ में। इसके बारे में सोचो।”
"यह निश्चित रूप से एक नया स्तर होगा," स्टीव ने कहा।
स्टीव के साथ ये सारी बातचीत चार साल से भी पहले हुई थी। अब उसका और उसके भाई का रिश्ता बहुत ही सौहार्दपूर्ण और प्यार भरा है। स्टीव की एक नई गर्लफ्रेंड है और उसने मुझे बताया कि वह शादी के बारे में गंभीरता से सोच रहा है। मैंने उससे कहा, "शादी से पहले उसकी प्यार जताने की सबसे ज़रूरी भाषा सीख लेना।"
"मैं तो इसे पहले से ही बोल रहा हूँ," उसने मुस्कुराते हुए कहा।

स्टीव ने प्रेम की उस शक्ति को प्रदर्शित किया है जो बाधाओं को दूर करती है और परिवार के सदस्यों को एक-दूसरे के करीब लाती है। परिवार को समाज की मूलभूत देखभाल इकाई के रूप में बनाया गया है। परिवार में एक-दूसरे की प्रेम की प्राथमिक भाषा को समझना सीखने से यह अवधारणा साकार हो जाती है।

विचार करने योग्य बातें

1. अपने परिवार के सदस्यों के नाम लिखें: माँ, पिता, भाई-बहन। 0 से 10 के पैमाने का उपयोग करते हुए (जहां 0 का अर्थ है बिल्कुल प्यार नहीं, 5 का अर्थ है कुछ हद तक प्यार और 10 का अर्थ है बहुत प्यार), आप अपने परिवार के प्रत्येक सदस्य से कितना प्यार महसूस करते हैं?

2. आपने परिवार के प्रत्येक सदस्य को इस प्रकार क्यों रेटिंग दी? क्या हुआ? प्रेम की भावनाओं में कौन से कारक योगदान दे रहे हैं?

3. आपके विचार से परिवार के प्रत्येक सदस्य का क्या है? प्यार जताने की प्राथमिक भाषा क्या है?

4. आपको क्या लगता है कि आप इसमें कितने प्रभावी रहे हैं? क्या परिवार के सदस्य अपनी प्राथमिक प्रेम भाषा का प्रयोग कर रहे हैं? प्रत्येक परिवार के सदस्य का नाम लिखकर और 0-10 के पैमाने पर एक संख्या लिखकर प्रश्न का उत्तर दें।
(0 का अर्थ है कि आप इसे नहीं जानते, 5 का अर्थ है कि आप इसे कभी-कभार बोलते हैं, और 10 का अर्थ है कि आप लगातार भाषा बोलते हैं)।

5. अगले पृष्ठ पर दिए गए चार्ट का उपयोग करके एक रूपरेखा तैयार करें। आने वाले हफ्तों में अपने परिवार के सदस्यों के प्रति प्यार को अधिक प्रभावी ढंग से व्यक्त करने की रणनीति।

अपने परिवार को "मैं तुमसे प्यार करता/करती हूँ" कैसे कहें
नीचे अपने परिवार के प्रत्येक सदस्य और उनकी प्रेम भाषा लिखें। फिर उनमें से प्रत्येक के प्रति प्रेम प्रकट करने के कुछ तरीके लिखें। विचारों के लिए इस अध्याय में दिए गए सुझावों पर विचार करें।

Name: _____ *Love Language*: _____
My love response: _____

Name: _____ *Love Language*: _____
My love response: _____

Name: _____ *Love Language*: _____
My love response: _____

Name: _____ *Love Language*: _____
My love response: _____

10

डेटिंग संबंध—भाग 1: प्यार जताने के तरीके और आपका खास साथी

मैंने कई ऐसे अविवाहित लोगों से मुलाकात की है जिन्होंने डेटिंग से ही किनारा कर लिया है। उन्हें लगता है कि डेटिंग दिल टूटने, शारीरिक परेशानी, गलतफहमी और अनगिनत चिंताओं से भरा रास्ता है, और इन सब के चलते वे सोचते हैं, "क्यों परेशान हों?"। वहीं, कुछ अन्य लोगों के लिए डेटिंग न करने का विचार ही अप्राकृतिक लगता है। ऐसे में किन बातों का ध्यान रखना ज़रूरी है?

सबसे पहले, मैं आपको याद दिला दूं कि डेटिंग एक सार्वभौमिक प्रथा नहीं है। कई संस्कृतियों में, चाहे वे पढ़े-लिखे हों या अनपढ़, किसी लड़के और लड़की का किसी भी उद्देश्य से मिलने के लिए बार-बार समय तय करना ही वर्जित माना जाता है। इन संस्कृतियों में लंबे समय से कई स्थिर विवाहों का इतिहास रहा है। इसलिए, डेटिंग विवाह प्रक्रिया का वह अनिवार्य हिस्सा नहीं है जैसा कि हम आमतौर पर मानते हैं। हालांकि, यह बात सच है और हमें यह स्वीकार करना होगा कि डेटिंग पश्चिमी संस्कृति

का एक अभिन्न अंग है। वास्तव में, कुछ लोगों ने डेटिंग को "अमेरिका की पसंदीदा पारंपरिक प्रथा" भी कहा है। इस प्रणाली की कमियों का यह अर्थ नहीं है कि यह प्रक्रिया अपने आप में बुरी है। इसके विपरीत, यह हमारे पूरे समाज में सबसे स्वस्थ और लाभकारी सामाजिक प्रणालियों में से एक हो सकती है।

क्या बात है?
कई सिंगल लोगों के डेटिंग में असफल होने का कारण यह है कि वे अपने उद्देश्यों को स्पष्ट रूप से समझ ही नहीं पाते। अगर आप सिंगल लोगों के एक समूह से पूछें, "आप डेटिंग क्यों कर रहे हैं?" तो जवाब अलग-अलग होंगे, जैसे "मज़े के लिए" से लेकर "जीवनसाथी ढूंढने के लिए"। मोटे तौर पर हम जानते हैं कि अंततः हमारा लक्ष्य शादी तक पहुंचना है, लेकिन अन्य विशिष्ट उद्देश्यों के बारे में हमें स्पष्टता नहीं होती। मैं कुछ उद्देश्य बताना चाहता हूं और सुझाव देता हूं कि आप अपने व्यक्तिगत उद्देश्यों पर विचार करते हुए इस सूची में और भी उद्देश्य जोड़ें।

1. विपरीत लिंग के साथ स्वस्थ संबंध विकसित करें
डेटिंग का एक उद्देश्य विपरीत लिंग के लोगों को जानना और उन्हें एक व्यक्ति के रूप में समझना है। दुनिया की आधी आबादी विपरीत लिंग की है। यदि मैं "दूसरे आधे" के साथ स्वस्थ संबंध बनाने की कला नहीं सीख पाता, तो मैं अपने दायरे को तुरंत और काफी हद तक सीमित कर लेता हूँ। ईश्वर ने हमें नर और मादा बनाया है, और यह उनकी इच्छा है कि हम एक-दूसरे को उनकी छवि साझा करने वाले साथी प्राणियों के रूप में समझें। हमारे बीच अनेक अंतर हैं, लेकिन हमारी मूलभूत आवश्यकताएँ एक समान हैं। यदि हमें लोगों की सेवा करनी है, जो जीवन का सर्वोच्च उद्देश्य है, तो हमें उन्हें जानना होगा - चाहे वे नर हों या मादा। किसी न किसी प्रकार के सामाजिक मेलजोल के बिना संबंध नहीं बन सकते। पश्चिमी संस्कृति में, डेटिंग इस प्रकार के मेलजोल के लिए एक मंच प्रदान करती है।
स्वस्थ डेटिंग संबंधों में हमारी सबसे बड़ी बाधाओं में से एक यह है कि हमें एक-दूसरे को यौन वस्तु के रूप में देखने की आदत पड़ गई है। पचास साल पहले मनोवैज्ञानिक एरिक फ्रॉम ने लिखा था, "हमारी संस्कृति में ज्यादातर लोग 'प्यार करने योग्य' होने का जो अर्थ समझते हैं, वह मूल रूप से दो गुणों का मिश्रण है:
लोकप्रिय होना और यौन आकर्षण होना।"1 डिजिटल केबल, ऑन-डिमांड फिल्मों और जीवनशैली के रूप में इंटरनेट के प्रसार के साथ, दूसरों को यौन वस्तु के रूप में देखने की यह धारणा हमारी सोच में गहराई से बैठ गई है।
कुछ अविवाहित महिलाओं के लिए, उनका अनकहा (या शायद कहा भी गया) जीवनशैली का उद्देश्य होता है कि वे जिन पुरुषों से मिलें, उनका ध्यान अपनी ओर आकर्षित करें। और कई पुरुष ऐसा करने में प्रसन्न होते हैं। कई पुरुष इससे भी आगे बढ़कर इंटरनेट कनेक्शन वाले किसी भी स्थान पर आसानी से उपलब्ध अश्लील सामग्री की ओर भी ध्यान देते हैं। ये महिलाएं अक्सर विपरीत लिंग के सदस्यों के प्रति

इस अवैयक्तिक, अलगावपूर्ण धारणा की आदी हो जाती हैं। जब यह धारणा स्थायी हो जाती है, तो व्यक्ति सही मायने में मानव होना छोड़ देता है। वह एक ऐसे जानवर की तरह हो जाता है जो अपने खिलौनों से खेल रहा हो या खुद को एक खिलौना बनने दे जिसके साथ दूसरा जानवर खेल रहा हो।

2. व्यक्ति, व्यक्तित्व और दर्शन के बारे में जानें

डेटिंग हमें एक-दूसरे के बारे में दुनिया द्वारा बनाई गई धारणाओं को तोड़ने और दूसरों को वस्तु के बजाय व्यक्ति के रूप में देखना सीखने का अवसर प्रदान करती है। डेटिंग के माध्यम से ही हम नाम, व्यक्तित्व और दर्शन को जान पाते हैं। यही व्यक्तित्व के गुण हैं। नाम हमें एक अद्वितीय व्यक्ति के रूप में पहचान देता है। व्यक्तित्व हमारी विशिष्टता के स्वरूप को प्रकट करता है। और दर्शन उन मूल्यों को प्रकट करता है जिनके आधार पर हम अपना जीवन जीते हैं। इन सभी का पता तब चलता है, जब हम एक-दूसरे को वस्तु के रूप में नहीं देखते, बल्कि जब हम करीब आते हैं और एक-दूसरे के साथ अधिक व्यक्तिगत रूप से बातचीत करना शुरू करते हैं।

डेटिंग के दौरान ही हमें पता चलता है कि हर महिला के माता-पिता होते हैं, और हर पुरुष के भी। चाहे वे ज्ञात हों या अज्ञात, जीवित हों या मृत, हमारे माता-पिता ने हम पर गहरा प्रभाव डाला है और इस प्रकार हमारे व्यक्तित्व को भी प्रभावित किया है। हम सभी अपने अतीत से जुड़े हुए हैं। डेटिंग के रिश्ते में हमें इन जड़ों को खोजने का अवसर मिलता है। हर व्यक्ति का अपना एक व्यक्तिगत इतिहास होता है जिसने उसे बहुत प्रभावित किया है। डेटिंग के संदर्भ में, ये इतिहास साझा किए जाते हैं।

हमारा समाज हमें लगातार छोटे-छोटे कमरों, गैरेज, आईपॉड हेडफ़ोन और सुनसान (बिना कारपूल लेन वाली) यात्राओं के दायरे में रहने के लिए मजबूर कर रहा है। इस अलगाव ने हमें अकेलेपन, खालीपन और कभी-कभी हताशा के बढ़ते स्तर तक पहुँचा दिया है। हालाँकि, यह अलगाव कोई स्थायी कैद नहीं है। डेटिंग अलगाव से बाहर निकलने और दूसरों से जुड़ने का एक स्वीकार्य तरीका है।

एबी, जो बेहद शांत और शर्मीली स्वभाव की अविवाहित लड़की थी, ने हाई स्कूल में कभी डेटिंग नहीं की और कॉलेज में भी सिर्फ दो बार ही डेटिंग की। हालांकि, ग्रेजुएशन के बाद और अपनी पहली नौकरी मिलने पर, उसने स्थानीय चर्च में अविवाहितों के एक समूह में जाना शुरू किया। उसने एक छोटे समूह के साथ मिठाई खाने के लिए बाहर जाने का मौका लिया और इसी दौरान उसकी मुलाकात ब्रेंट से हुई। वे तीन महीने से डेटिंग कर रहे थे जब एबी ने मुझसे कहा, "मुझे नहीं पता कि मैंने डेटिंग शुरू करने में इतना समय क्यों लगाया। किसी को जानने और उसे खुद को जानने का मौका देना कितना अच्छा लगता है।" एबी ने किसी व्यक्ति को बेहतर ढंग से जानने की दिशा में एक बड़ा कदम उठाया है।

3. अपनी खूबियों और कमियों को पहचानें

डेटिंग का तीसरा उद्देश्य व्यक्तित्व के विकास में सहायता करना है। हम सभी विकास

की प्रक्रिया में हैं। किसी ने एक बार मुझसे कहा था कि हमें अपने गले में "अंडर कंस्ट्रक्शन" लिखा हुआ बोर्ड पहनना चाहिए।
डेटिंग के दौरान जब हम दूसरों से मिलते हैं, तो हमारे व्यक्तित्व के विभिन्न लक्षण दिखने लगते हैं। इससे आत्म-विश्लेषण की अच्छी समझ विकसित होती है और हम खुद को बेहतर ढंग से समझने लगते हैं। हम यह समझने लगते हैं कि कुछ लक्षण दूसरों से बेहतर होते हैं। हम अपनी खूबियों और कमियों को पहचानने लगते हैं। अपनी कमजोरी को स्वीकार करना ही विकास की दिशा में पहला कदम है।
हम सभी के व्यक्तित्व में खूबियाँ और कमियाँ होती हैं। कोई भी परिपूर्ण नहीं होता। परिपक्वता का अर्थ दोषरहित होना नहीं है। फिर भी, हमें अपने वर्तमान विकास स्तर से कभी संतुष्ट नहीं होना चाहिए। यदि हम अत्यधिक अंतर्मुखी हो जाते हैं, तो हम दूसरों की स्वतंत्र रूप से सेवा नहीं कर सकते। दूसरी ओर, यदि हम अत्यधिक बातूनी हो जाते हैं, तो हम उन लोगों को परेशान कर सकते हैं जिनकी हम मदद करना चाहते हैं। किसी के साथ डेटिंग संबंध बनाने से हमें स्वयं को देखने और अपने जीवन के लिए ईश्वर की विकास योजना में सहयोग करने का अवसर मिलता है।
कुछ साल पहले एक बहुत बातूनी युवक ने मुझसे कहा, “जब तक मैंने सैली को डेट नहीं किया, तब तक मुझे एहसास ही नहीं हुआ कि मैं कितना अप्रिय था। वह हर समय बोलती रहती है, और इससे मेरा दिमाग खराब हो जाता है।” उसे सच्चाई का पता चल गया था; उसकी आँखें खुल गई थीं। सैली में उसने अपनी कमजोरी देखी और सुधार की दिशा में कदम उठाने के लिए पर्याप्त परिपक्व हो गया था।
उनके लिए इसका अर्थ था अपनी वाणी पर नियंत्रण रखना और श्रवण कौशल विकसित करना। यह एक ऐसा नुस्खा था जो पहली शताब्दी में प्रारंभिक ईसाई चर्च के एक प्रेरित द्वारा लिखा गया था: “मेरे प्रिय भाइयों, इस बात पर ध्यान दें: हर किसी को सुनने में तत्पर, बोलने में धीमा और बोलने में धीमा होना चाहिए।”
क्रोधित हो जाना। 2. दूसरों में जो चीज़ें हमें नापसंद होती हैं, वे अक्सर हमारे अपने जीवन की कमज़ोरी होती हैं। डेटिंग हमें खुद को वास्तविकता में देखने में मदद कर सकती है।
व्यक्तित्व की कमियों को बदलना हमेशा आसान नहीं होता। एब्बी, जिनसे हम पहले मिल चुके हैं, ने महसूस किया कि उनकी शर्म दूसरों के साथ संबंध बनाने में बाधक थी। कॉलेज से स्नातक होने के बाद, उन्होंने व्यक्तिगत परामर्श लेने का फैसला किया। यहीं से उन्हें सही दिशा में कदम उठाने के लिए अंतर्दृष्टि और प्रोत्साहन मिला। इनमें से पहला कदम स्थानीय चर्च में एकल लोगों के समूह में शामिल होना था। दूसरा कदम खुद को प्रेरित करना और छोटे समूह के साथ मिठाई खाने के लिए बाहर जाना था। एब्बी के लिए सबसे मुश्किल था उस छोटे समूह में अपने विचार साझा करना, अपने बारे में बात करना और लोगों को अपने कॉलेज के अनुभव और अपने वर्तमान पेशे के बारे में बताना सीखना।
ब्रेंट को रात के खाने पर आमंत्रित करने की हिम्मत जुटाने में उसे लगभग छह महीने लग गए, जो उनके रिश्ते को आगे बढ़ाने का पहला कदम था।

जब उन्होंने डेटिंग शुरू की, तो एबी को एहसास हुआ कि ब्रेंट एक ऐसा व्यक्ति है जिस पर वह भरोसा कर सकती है। अपने काउंसलर के प्रोत्साहन से, उसने ब्रेंट के साथ अपने अतीत की बातें साझा करना शुरू कर दिया। ब्रेंट की ध्यानपूर्वक सुनने की इच्छा ने उसे आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। शुरुआती दौर में, उसके काउंसलर ने उसे उस रात ब्रेंट को बताने वाली बातें और उसके जीवन के बारे में उससे पूछे जाने वाले सवालों को लिख लेने के लिए प्रोत्साहित किया। पहले से लिखकर रखने से एबी को आगे बढ़ने का साहस मिला। बदलाव के लिए प्रयास करना पड़ता है, लेकिन यह प्रयास सार्थक होता है।

4. दूसरों की सेवा करने का अभ्यास करें

डेटिंग का चौथा उद्देश्य यह है कि यह दूसरों की सेवा करने का अवसर प्रदान करता है। इतिहास ऐसे पुरुषों और महिलाओं के उदाहरणों से भरा पड़ा है जिन्होंने यह पाया कि मानवता का सबसे बड़ा योगदान दूसरों को देने में है। मदर टेरेसा को कौन नहीं जानता? उनका नाम सेवा का पर्याय है। अफ्रीका में अल्बर्ट श्वित्जर थे, और भारत में मोहनदास गांधी। नाज़रेथ के यीशु के जीवन का अध्ययन करने वाले अधिकांश लोग इस बात से सहमत हैं कि उनके जीवन को उनके शिष्यों के पैर धोने के सरल कार्य में संक्षेपित किया जा सकता है। उन्होंने स्वयं कहा, "[मैं] सेवा करवाने नहीं आया हूँ, परन्तु सेवा करने के लिए, और बहुतों के लिए अपने प्राणों का बलिदान देने के लिए।" 3 उन्होंने अपने अनुयायियों को निर्देश दिया, “जो कोई बनना चाहता है तुममें जो महान है, वही तुम्हारा सेवक होना चाहिए।”4 सच्ची महानता सेवा में ही व्यक्त होती है।

मेरा मतलब यह नहीं है कि डेटिंग को बलिदान की भावना से किया जाना चाहिए —"बेचारा मैं। मुझे यह सेवा अपना कर्तव्य समझकर करनी पड़ रही है," या "अगर मैं इस लड़के की सेवा करूँ, तो शायद वह मुझे पसंद करने लगे।" सेवा करना और शहादत अलग-अलग चीजें हैं। सेवा वह है जो हम दूसरों के लिए करते हैं, जबकि शहादत वह है जो दूसरे हम पर थोपते हैं।

डेटिंग हमेशा दोतरफा होती है। बेशक, रिश्ते से हमें कुछ न कुछ मिलता है, लेकिन हमें अपने पार्टनर के जीवन में भी योगदान देना होता है। अगर हम डेटिंग को सेवाभाव के रूप में देखें तो इससे बहुत कुछ अच्छा हो सकता है। कई शर्मीले लोग भी अपने पार्टनर के समझदारी भरे सवालों से खुल कर बात करने लगते हैं। वहीं, प्यार से कही गई सच्चाई से कई गुस्सैल लोग भी शांत हो जाते हैं।

सेवाभाव को गंभीरता से लेने से डेटिंग के प्रति आपका रवैया बदल सकता है। आपको सिखाया गया है कि अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करें ताकि दूसरा व्यक्ति आपसे प्रभावित हो। परिणामस्वरूप, आप अपने साथी की कमियों के बारे में बात करने से कतराते रहे होंगे, इस डर से कि कहीं वह आपसे दूर न चला जाए। सच्ची सेवा का अर्थ है प्रेम से सच्चाई बोलना। हम एक-दूसरे की कमियों को नज़रअंदाज़ करके एक-दूसरे की सेवा नहीं कर सकते।

सौभाग्य से, हमारी सेवा का हर पहलू डेटिंग पार्टनर की कमियों को उजागर करना

नहीं है। अक्सर हम उनकी परेशानियों को सुनकर ही उनकी मदद करते हैं। सहानुभूतिपूर्ण सुनना दुखी हृदय के लिए एक बेहतरीन दवा है। जिम ट्रिशिया को डेट कर रहा था जब उसके पिता की दिल का दौरा पड़ने से मृत्यु हो गई। वे कुछ ही हफ्तों से डेटिंग कर रहे थे, लेकिन जिम को एहसास हो गया था कि ट्रिशिया चाहती है कि वह उसके साथ रहे। इसलिए वह शोक सभा में परिवार के साथ बैठा और ट्रिशिया के साथ अंतिम संस्कार में गया। अगले कुछ हफ्तों तक वह अक्सर उससे उसके पिता के बारे में सवाल पूछता रहा और उसे अपनी यादें खुलकर साझा करने देता रहा।
ऐसा करके जिम, ट्रिशिया को उस गहरे दुख से उबरने में मदद कर रहा था जिससे वह बहुत दुखी थी। अगर वे एक-दूसरे को डेट नहीं कर रहे होते, तो जिम को सेवा करने का यह अवसर नहीं मिलता, जो ट्रिशिया के लिए बेहद मददगार साबित हुआ।

5. उस व्यक्ति को खोजें जिससे हम शादी करेंगे
डेटिंग का एक और स्पष्ट उद्देश्य हमें यह जानने में मदद करना है कि हम किस तरह के व्यक्ति से शादी करेंगे। जैसा कि पहले बताया गया है, कुछ संस्कृतियों में विवाह तय किए जाते हैं। संबंधित परिवारों के बीच अनुबंध तैयार किए जाते हैं। चुनाव सामाजिक, आर्थिक या धार्मिक विचारों के आधार पर किया जाता है। यह माना जाता है कि शादी के बाद जोड़े में प्रेम विकसित होना चाहिए। पश्चिमी संस्कृति में यह प्रक्रिया संबंधित व्यक्तियों पर छोड़ दी जाती है। सच कहूँ तो, मुझे यह प्रक्रिया अधिक पसंद है। डेटिंग का उद्देश्य हमें यह समझने में मदद करना है कि हमें वैवाहिक साथी के रूप में किस तरह के व्यक्ति की आवश्यकता है।
अलग-अलग व्यक्तित्व वाले लोगों से डेटिंग करने से हमें समझदारी भरे फैसले लेने का मापदंड मिलता है। सीमित डेटिंग अनुभव वाले व्यक्ति को शादी के बाद ऐसे विचार परेशान कर सकते हैं: "अन्य महिलाएं/पुरुष कैसे होते हैं?" या "क्या किसी और तरह के जीवनसाथी के साथ मेरा वैवाहिक जीवन बेहतर होता?" ये सवाल सभी जोड़ों के मन में आते हैं, खासकर जब वैवाहिक जीवन में कोई समस्या हो। लेकिन शादी से पहले एक संतुलित सामाजिक जीवन जीने वाला व्यक्ति इन सवालों के जवाब बेहतर ढंग से दे सकता है। वह काल्पनिक दुनिया बनाने की संभावना कम रखता है, क्योंकि अनुभव ने उसे सिखाया है कि हम सभी अपूर्ण हैं।
किसी ऐसे साथी को ढूंढना, जिसके साथ हम अगले पचास साल तक सामंजस्य और संतुष्टि से रह सकें, इससे ज़्यादा मुश्किल क्या हो सकता है? परिस्थितियाँ बहुत जटिल हैं। पुरानी कहावत है कि विपरीत स्वभाव वाले लोग एक-दूसरे की ओर आकर्षित होते हैं। इसमें कुछ सच्चाई है, लेकिन विपरीत स्वभाव वाले लोग एक-दूसरे को दूर भी कर सकते हैं। यही कारण है कि जोड़े शादी से पहले एक-दूसरे के प्रति इतने आकर्षित होते हैं और बाद में इतने निराश हो जाते हैं। असलियत यह है कि हम जितने ज़्यादा एक जैसे होंगे, हमारे बीच उतने ही कम मतभेद होंगे। जीवन के बड़े मुद्दों जैसे मूल्यों, आध्यात्मिकता, नैतिकता, संतान पैदा करने का निर्णय, कितने बच्चे पैदा करने हैं और व्यावसायिक लक्ष्यों के मामले में समानता विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। डेटिंग इन

सवालों के जवाब खोजने और शादी के लिए अपनी उपयुक्तता निर्धारित करने का अवसर प्रदान करती है।

प्यार जताने के तरीकों के बारे में क्या?

आपने शायद गौर किया होगा कि अब तक हमने डेटिंग प्रक्रिया में प्रेम के पहलू पर चर्चा नहीं की है। इसका कारण स्पष्ट है। सच्चा प्रेम डेटिंग से जुड़े उन सभी विचारों से जुड़ा है जिन पर हमने अब तक बात की है। प्रेम का भाव आपको दूसरों को वस्तु की तरह नहीं बल्कि व्यक्ति की तरह समझने के लिए प्रेरित करता है, ताकि आप अपने व्यक्तित्व का विकास कर सकें और दुनिया में अच्छाई के लिए अपनी पूरी क्षमता का उपयोग कर सकें, और अपने साथी की सेवा कर सकें और उसे भी अपनी पूरी क्षमता तक पहुँचने के लिए प्रोत्साहित कर सकें। जीवनसाथी की तलाश में प्रेम ही मूल प्रेरणा है, जो न केवल शादी की ओर ले जाता है, बल्कि एक सफल वैवाहिक जीवन की ओर भी ले जाता है।

अगर यह सच है, तो अपने साथी को प्यार का इज़हार करने का तरीका सिखाना बेहद ज़रूरी हो जाता है। जब साथी को प्यार का एहसास होता है, तो वह एक सच्चे रिश्ते के लिए ज़्यादा तैयार होता है। अगर आप अपने साथी की प्यार की मूल भाषा सीख लेते हैं, तो आपके रिश्ते और भी बेहतर हो जाएंगे।

रोमांच से परे: शेली और नील

शेली और नील कॉलेज में अपने पहले साल के अंत में मिले थे और लगभग ढाई साल से एक-दूसरे को डेट कर रहे थे। दोनों सीनियर थे और ग्रेजुएट स्कूल में दाखिला लेने के बारे में सोच रहे थे। वे अपने रिश्ते के बारे में गंभीरता से बात भी कर रहे थे।

“मुझे ऐसा लग रहा है जैसे हम कुछ खो रहे हैं,” नील ने मुझसे कहा। “हमारा रिश्ता हमेशा से अच्छा रहा है, लेकिन अब वो उत्साह गायब हो गया है। एक समय था जब हमने ग्रेजुएशन के बाद शादी करने की बात की थी, लेकिन अब हम निश्चित नहीं हैं। अगर आपके पास समय हो, तो हम बैठकर इस बारे में बात करना चाहेंगे।”

दो सप्ताह बाद शेली और नील मेरे कार्यालय आए। एक घंटे तक उनकी कहानी सुनने के बाद, ऐसा लगा कि उनके बीच एक स्थायी संबंध की नींव मजबूत है। लेकिन अपनी धारणाओं की पुष्टि करने के लिए मैंने उन्हें व्यक्तित्व परीक्षण कराने का सुझाव दिया। ऐसे परीक्षणों में निजी तौर पर कई सवालों के जवाब देने होते हैं। फिर परीक्षणों का मूल्यांकन किया जाता है और एक परामर्शदाता परिणामों की व्याख्या करता है। नील और शेली सहमत हो गए, और जब उनकी प्रोफाइल आई तो उससे पता चला कि वे एक स्थिर विवाह के लिए आवश्यक सभी बुनियादी क्षेत्रों में अत्यधिक अनुकूल हैं।

यह जानकारी मिलने के बाद, मैंने उन्हें समझाया कि मेरे विचार से उनके रिश्ते में क्या हुआ था। मैंने उन्हें प्यार के अनुभव के बारे में बताया: यह कैसे एक हल्की सी झनझनाहट से शुरू होता है और एक भावनात्मक जुनून में बदल जाता है, जहाँ व्यक्ति को गुलाबी चश्मे से देखा जाता है और वह एकदम परिपूर्ण प्रतीत होता है। मैंने उन्हें

याद दिलाया कि यह दो लोगों के बीच अब तक के सबसे गहरे भावनात्मक अनुभवों में से एक है। मैंने उन्हें यह भी याद दिलाया कि यह अस्थायी है—दो साल के भीतर खत्म हो जाता है। जब हम इस भावनात्मक जुनून से बाहर आते हैं, तो हम एक-दूसरे को अधिक यथार्थवादी नजरिए से देखने लगते हैं। हम उनकी कमजोरियों के साथ-साथ उनकी खूबियों को भी देखते हैं। हम समझते हैं कि वे परिपूर्ण नहीं हैं। यही वह समय होता है जब दंपति को लगने लगता है कि प्यार उनसे दूर होता जा रहा है।
अब उन्हें अपने व्यवहार में और भी अधिक सचेत रहना होगा। विवाह के "प्रेम" वाले चरण में बहुत कम प्रयास की आवश्यकता होती है। वास्तव में, "प्रेम में पड़ना" कोई सचेत चुनाव नहीं था। "प्रेम" की अवस्था में हम जो कुछ भी करते हैं, उसमें हमारी ओर से बहुत कम अनुशासन या सचेत प्रयास की आवश्यकता होती है। एक-दूसरे को की जाने वाली लंबी फोन कॉल, एक-दूसरे से मिलने के लिए यात्रा पर खर्च किया गया पैसा, दिए गए उपहार और किए गए बेतुके कार्य प्रोजेक्ट हमारे लिए कुछ भी मायने नहीं रखते। जिस प्रकार पक्षी की सहज प्रवृत्ति घोंसला बनाने के लिए प्रेरित करती है, उसी प्रकार "प्रेम" का अनुभव हमें उत्साह में आगे बढ़ाता है। लेकिन जब उत्साह समाप्त हो जाता है, तो हमें अपने व्यवहार की जिम्मेदारी लेनी पड़ती है। इस बिंदु पर, प्रेम एक चुनाव बन जाता है।
यहीं पर प्रेम की पाँच भाषाओं का ज्ञान अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाता है। यदि हम प्रेम की पाँच मूलभूत भाषाओं को समझ लें, और यह जान लें कि हममें से प्रत्येक व्यक्ति एक अलग भाषा बोलता है, तो हम अपने साथी के प्रति प्रेम का अभिव्यंजक रूप से वर्णन कर सकते हैं। ऐसा करने से, प्रेम के उस उमंग भरे दौर के समाप्त हो जाने के बावजूद भी, वे हमारे प्रेम को महसूस करते रहते हैं।
मैंने शेली और नील से यह भी कहा कि रिश्ते में यह वह पड़ाव है जहाँ हम अपने रिश्ते के महत्वपूर्ण पहलुओं - मूल्यों, नैतिकता, आध्यात्मिकता, व्यावसायिक लक्ष्यों और वैवाहिक जीवन - का ईमानदारी से विश्लेषण कर सकते हैं। मैंने उन्हें याद दिलाया कि उनके रिश्ते के बारे में मेरी राय और व्यक्तित्व परीक्षण के परिणामों से यह स्पष्ट होता है कि एक मजबूत वैवाहिक संबंध के लिए आवश्यक सभी बुनियादी क्षेत्रों में उनमें काफी समानताएँ हैं।
“ज़ाहिर है, यह तय करना मेरा काम नहीं है कि आप अपना रिश्ता जारी रखेंगे या नहीं,” मैंने कहा। “यह सिर्फ़ आप दोनों ही तय कर सकते हैं, लेकिन मुझे लगता है कि आपके रिश्ते की नींव जीवन भर टिक सकती है। अगर आप एक-दूसरे की प्रेम की मूल भाषा को समझकर उसे व्यक्त कर सकें, तो आप अपने रिश्ते में फिर से प्यार की चिंगारी जगा लेंगे।” मुझे समझ आ गया था कि वे इस चुनौती के लिए तैयार हैं।
तीन महीने बाद वे मेरे कार्यालय आए, परामर्श के लिए नहीं, बल्कि यह बताने के लिए कि उनकी सगाई हो चुकी है और वे स्नातक होने के बाद शादी करने की योजना बना रहे हैं। नील ने कहा, "प्यार की भाषाएँ हमारे लिए कारगर साबित हुईं। हमारे बीच फिर से प्यार की चिंगारी जाग उठी है, और हम जानते हैं कि हम शादी करना चाहते हैं।"
शेली ने आगे कहा, “हमने आपकी प्रेम भाषा वाली किताब अपने माता-पिता के साथ

साझा की, और हमने देखा कि उनके वैवाहिक जीवन में फिर से प्यार की चमक लौट आई है। हमारे साथ समय बिताने के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद।”
मैंने कहा, "मुझे शादी का निमंत्रण भेज दीजिए। अगर मैं खाली हुआ तो आऊंगा।"

शादी करें या न करें?
प्यार में पड़ने का अनुभव सुखी वैवाहिक जीवन की नींव नहीं है। यह पूरी तरह संभव है कि आप किसी ऐसे व्यक्ति से प्यार कर बैठें जिससे आपको शादी नहीं करनी चाहिए। वास्तव में, आप शायद लगभग हर उस व्यक्ति के लिए एक रोमांच महसूस करेंगे जिससे आप डेट करते हैं। यही रोमांच हमें दूसरे व्यक्ति के साथ समय बिताने के लिए प्रेरित करता है। डेटिंग के दौरान, कभी-कभी यह रोमांच जल्दी ही खत्म हो जाता है और रिश्ता आगे नहीं बढ़ पाता। दूसरी ओर, यही रोमांच एक भावनात्मक जुनून में बदल सकता है जिसे मैं प्यार में पड़ने का अनुभव कह रहा हूँ। इसके लिए किसी खास प्रयास या सोच-विचार की आवश्यकता नहीं होती। आप बस वहाँ पहुँचे और भावनाएँ आप पर हावी हो गईं। हालाँकि, जीवन भर चलने वाले वैवाहिक रिश्ते के लिए इन आनंददायक, जुनूनी भावनाओं से कहीं अधिक की आवश्यकता होती है।
अब असली मुद्दों पर बात करने का समय है
हमें प्रेम के उल्लास में बहकर मूलभूत मुद्दों पर अपने बीच के स्पष्ट मतभेदों को अनदेखा नहीं करना चाहिए। इसीलिए मैंने मूल्यों, नैतिकता, आध्यात्मिकता, सामाजिक हितों, व्यावसायिक लक्ष्यों और संतान प्राप्ति की इच्छा या अनिच्छा जैसे विषयों पर ज़ोर दिया है। यदि हम प्रेम के उत्साह में बहकर अंधे न हो जाएँ, तो डेटिंग इन मुद्दों पर गंभीर चर्चा का अवसर प्रदान करती है। यदि इन मूलभूत मुद्दों पर हमारे विचार बहुत भिन्न हैं, तो हमें एक-दूसरे के जीवन में किए गए योगदान के लिए आभार व्यक्त करते हुए अपने-अपने रास्ते अलग कर लेने चाहिए। प्रेम के चरम उल्लास में शादी करना और इन मूलभूत मुद्दों को नज़रअंदाज़ करना एक कष्टदायक और कठिन वैवाहिक जीवन की नींव रखना है।
लिंडसे इतनी समझदार थीं कि उन्होंने यह बात समझ ली। एक सम्मेलन के दौरान उन्हें और उनके मंगेतर मार्कस को एक शाम मुझे डिनर पर ले जाने की ज़िम्मेदारी सौंपी गई। हमारी बातचीत के दौरान उन्होंने मुझे बताया कि 'द फाइव लव लैंग्वेजेस' उनके लिए कितनी मददगार साबित हुई। उन्होंने कहा, "मार्कस से मिलने से पहले मैं लगभग एक साल से किसी और लड़के के साथ डेटिंग कर रही थी। मुझे उससे बहुत प्यार महसूस होता था। शायद मैं उससे 'प्यार' करती थी। लेकिन जब मार्कस मेरी ज़िंदगी में आया, तो उसमें कुछ अलग बात थी। यह भावनाओं की बात नहीं थी। मैं उसके व्यक्तित्व की प्रशंसा करती थी। मैं उसके चरित्र और जिस तरह से वह स्थानीय लड़कों के क्लब में परेशान बच्चों के साथ काम करने में अपना जीवन लगाता था, उसकी प्रशंसा करती थी।"
"जब हमने डेटिंग शुरू की, तो मुझे इस बात से परेशानी होने लगी कि मेरे मन में उसके लिए वैसी भावनाएं नहीं थीं जैसी मेरे पहले वाले बॉयफ्रेंड के लिए थीं। वह उस

तरह का इंसान था जिससे मैं शादी करना चाहती थी, लेकिन मुझे समझ नहीं आ रहा था कि उस दूसरे लड़के के लिए मेरे मन में इतनी गहरी भावनाएं क्यों थीं। फिर एक दिन मैं आपकी प्रेम भाषा पर लिखी किताब पढ़ रही थी। मेरी माँ ने मुझे अपनी कॉपी उधार दी थी। यह शादीशुदा जोड़ों के लिए लिखी गई थी, लेकिन मुझे समझ में आ गई।"

जब मैंने पढ़ना खत्म किया, तो मुझे एहसास हुआ कि मेरी प्रेम की भाषा शारीरिक स्पर्श थी, और मेरे पूर्व प्रेमी के लिए मेरे मन में अभी भी भावनाएँ इसलिए थीं क्योंकि वह मुझे छूता था। वह फिल्मों में मुझे कंधे पर हाथ रखता था। जब भी हम कहीं जाने के लिए कार से उतरते थे, वह मेरा हाथ पकड़ता था। जब भी हम बिछड़ते थे, वह मुझे गले लगाता और चूमता था, जबकि मार्कस मुझे इतना नहीं छूता था। कम से कम हमारे रिश्ते के उस दौर में तो वह मुझे ज्यादा नहीं छूता था।

"मुझे लगता है कि वह हमारे रिश्ते के शारीरिक पहलू को मुख्य मुद्दा नहीं बनाना चाहता था, इसलिए वह खुद को रोक रहा था। और मैं उससे भावनात्मक रूप से जुड़ाव महसूस नहीं कर रही थी। जब हमने इस बारे में बात की और मार्कस ने समझाया कि वह शारीरिक रूप से अधिक सक्रिय क्यों नहीं था, तो मैंने एक-दूसरे को बेहतर तरीके से जानने तक शारीरिक स्पर्श से परहेज करने के उसके प्रयासों की सराहना की।"

“बेशक, अब वो मुझे छू रहा है,” उसने हंसते हुए कहा। “मेरा प्यार उमड़ रहा है।”

“मैं हमेशा से उसे छूना चाहता था,” मार्कस ने कहा। “पहले मेरे कुछ ऐसे रिश्ते रहे हैं जिनमें शारीरिक स्पर्श ही हमारी समानता का एकमात्र स्रोत था। मैं इस रिश्ते में ऐसा नहीं चाहता था। मैं उसे एक इंसान के तौर पर जानना चाहता था और यह सुनिश्चित करना चाहता था कि हम दोनों एक-दूसरे में सचमुच रुचि रखते हैं।”

मूल मान्यताओं के प्रति प्रतिबद्धता “मुझे उनकी यह बात बहुत पसंद आई,” लिंडसे ने कहा। “जैसे-जैसे मैं उन्हें और जानने लगी, मुझे एहसास हुआ कि वही वह व्यक्ति हैं जिनसे मैं शादी करना चाहती हूँ। जब आखिरकार हमने उन्हें छुआ, तो मुझे पता चल गया कि वही वह इंसान हैं जिन्हें मैं जीवन भर गले लगाना और चूमना चाहती हूँ। इसीलिए जब उन्होंने मुझसे शादी का प्रस्ताव रखा तो मैंने हाँ कह दी।”

अच्छे विवाह भावनात्मक प्रेम और जीवन में सबसे महत्वपूर्ण बातों और लक्ष्यों के प्रति साझा प्रतिबद्धता के मेल पर आधारित होते हैं। एक-दूसरे की प्रेम भाषा को समझना और उसे समझना एक ऐसा भावनात्मक वातावरण बनाता है जहाँ इन मान्यताओं को दैनिक जीवन में साकार किया जा सकता है।

विचार करने योग्य बातें

अपने वर्तमान और अतीत के डेटिंग संबंधों पर विचार करते हुए, निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें:

1. मैंने उसे किस हद तक एक व्यक्ति के रूप में देखा/देखी? किसी वस्तु के बजाय?

2. मैंने उसके व्यक्तित्व को कितनी अच्छी तरह समझा? इतिहास, मूल्य, नैतिकता और आध्यात्मिक मान्यताएं?

3. इस दौरान मैंने अपने बारे में क्या-क्या खोजें कीं? डेटिंग रिलेशनशिप?

4. मैंने कौन से सकारात्मक बदलाव किए?

5. मैंने अपने डेटिंग पार्टनर की किन तरीकों से मदद की?

6. सहानुभूतिपूर्वक सुनने और अन्य बातों में मैंने कितना अच्छा प्रदर्शन किया? कमजोरियों का सामना करना?

7. मैंने इस व्यक्ति से शादी करने या न करने का फैसला क्यों किया? व्यक्ति?

8. अगर हमें एक-दूसरे के सच्चे प्यार का पता होता भाषा की वजह से हमारे रिश्ते में क्या फर्क पड़ सकता था?

11

डेटिंग संबंध—भाग 2: क्या प्रेम विवाह की ओर ले जाना चाहिए?

एक शनिवार की सुबह मैं अपनी डेस्क पर बैठकर कागज़ात छाँट रहा था, तभी मुझे मार्क का फोन आया। हम एक-दूसरे को तीस साल से ज़्यादा समय से जानते हैं। मैंने उनके बच्चों की शादियों में शिरकत की थी। पाँच साल पहले उनकी पत्नी के अंतिम संस्कार में भी मैं उनके साथ था। मैंने मार्क के दुख के हर पल में उनका साथ दिया था, लेकिन उनकी आवाज़ के लहजे से मुझे पता चल गया कि कुछ अलग है। यह समझने में ज़्यादा समय नहीं लगा कि क्या चल रहा है। "हालचाल पूछ लेते हैं" जैसे सामान्य सवाल पूछने के बाद उन्होंने कहा, "मैं आपको यह बताने के लिए फोन कर रहा हूँ कि मैं शादी कर रहा हूँ।"

“शादीशुदा?” मैंने हैरानी से पूछा। “कब?”

“क्रिसमस के दिन,” उन्होंने जवाब दिया। “सभी बच्चे और पोते-पोतियां यहाँ होंगे, इसलिए हमने सोचा कि शादी के लिए यही सही समय होगा।”

“वाह, बधाई हो!” मैंने कहा। “मुझे आपके लिए खुशी है।”

उन्होंने कहा, "मैं चाहता हूं कि आप समारोह का हिस्सा बनें। हमारी शादी उनके चर्च में होगी और उनके पादरी समारोह का संचालन करेंगे। लेकिन हम दोनों चाहते हैं कि आप भी इसमें शामिल हों।"

मैंने कहा, "मुझे बहुत खुशी होगी।"

मार्क और मेरी बातचीत खत्म हुई, फिर मैं अपनी पत्नी को खुशखबरी देने के लिए ऊपर चला गया। उसने बड़ी सहजता से कहा, "मुझे हैरानी है कि उसने इतना लंबा इंतजार किया।" हम दोनों जानते थे कि मार्क और सिल्विया लगभग तीन साल से एक-दूसरे को डेट कर रहे थे। सिल्विया के पति का निधन मार्क की पत्नी के निधन से दो महीने पहले हो गया था। सिल्विया ईसाई धर्म के प्रति गहरी आस्था रखती थी और सामुदायिक जीवन में काफी सक्रिय थी। सिल्विया और मार्क में बहुत सी बातें समान थीं।

कैरोलिन और मुझे दोनों को उनके रिश्ते पर गर्व था। उनकी उम्र और पिछले अनुभवों के कारण, मार्क और सिल्विया दोनों को ही विवाह पूर्व परामर्श की आवश्यकता महसूस नहीं हुई। वे अपने पहले विवाह में काफी खुश थे और उन्हें विश्वास था कि उनका दूसरा विवाह भी सुखद होगा।

दो साल बाद, मार्क ने फिर फोन किया। उसका लहजा काफी गंभीर था: “मुझे लगता है हमें मदद की ज़रूरत है,” उसने कहा। “हमारे बीच कुछ गंभीर मतभेद हैं, और हम एकमत नहीं हो पा रहे हैं। शायद दोबारा शादी करके मैंने गलती कर दी। ऐसा लगता है कि हम दोनों में से कोई भी खुश नहीं है।”

अगले तीन महीनों तक, मैं मार्क और सिल्विया से नियमित रूप से मिलता रहा। हमने बच्चों, फर्नीचर, पैसे, सेवानिवृत्ति, वाहनों और चर्च से संबंधित कई विवादों को सुलझाने की कोशिश की। हालाँकि, उनके सभी अनसुलझे विवादों की जड़ में प्रेम की कमी थी। दोनों में से किसी को भी दूसरे से प्यार का एहसास नहीं था। वे तीन साल से एक-दूसरे को डेट कर रहे थे, इसलिए शादी से पहले ही उनके बीच प्यार का जुनून खत्म हो चुका था। लेकिन चूंकि उनमें बहुत कुछ समान था और वे एक-दूसरे के साथ समय बिताना पसंद करते थे, इसलिए उन्होंने इसे कोई समस्या नहीं माना। उन्हें अपने पिछले अनुभव से पता था कि प्यार का जुनून अस्थायी होता है। हालाँकि, शादी के दो साल बाद, उनके बीच के मतभेद (जो शादी से पहले शायद ही कभी सामने आते थे) विभाजनकारी बन गए। और भावनात्मक प्रेम की कमी ने तनावपूर्ण माहौल पैदा कर दिया। वे एक-दूसरे पर चिल्लाते या झगड़ते नहीं थे; वे इसके लिए बहुत परिपक्व थे, लेकिन दोनों ने स्वीकार किया कि वे भावनात्मक रूप से बहुत निराश थे।

एक मेहनती आदमी जिसे बात समझ नहीं आई

सिल्विया के लिए प्यार जताने का सबसे अहम तरीका था, गुणवत्तापूर्ण समय बिताना। शादी से पहले, मार्क उसकी इस भाषा को बखूबी समझता था। अपनी मुलाकातों में, वह उसे पूरा ध्यान देता था। प्यार का जुनून खत्म होने के बाद भी, सिल्विया को उससे सच्चा प्यार महसूस होता था। हालांकि, शादी के बाद, उसने पाया कि मार्क के साथ रहना, उससे डेटिंग करने से बिलकुल अलग था। वह बहुत ही सक्रिय व्यक्ति था, और हमेशा कुछ न कुछ काम करने को रहता था। लॉन काटना होता था, झाड़ियाँ छाँटनी होती थीं, पत्तियाँ साफ करनी होती थीं, गाड़ियाँ धोनी होती थीं, दीवारें रंगनी होती थीं, कालीन बदलना होता था। हमेशा कोई न कोई प्रोजेक्ट

चलता रहता था।
“वह बहुत मेहनती इंसान हैं,” सिल्विया ने कहा। “समस्या यह है कि उनके पास मेरे लिए बिल्कुल समय नहीं होता। ऐसा नहीं है कि मैं उनके काम की सराहना नहीं करती। मैं करती हूँ, लेकिन अगर हमारे पास एक-दूसरे के लिए समय ही न हो तो उसका क्या फायदा?”
दूसरी ओर, मार्क को यह बात बिल्कुल समझ नहीं आई। उसने कहा, "मैं उसे समझ नहीं पा रहा हूँ। ज़्यादातर औरतें मुझ जैसे पति को पाकर खुश होंगी। वह यह कैसे कह सकती है कि मैं उससे प्यार नहीं करता?"
मार्क के सवाल का समय से पहले जवाब देने के बजाय, मैंने बातचीत का रुख बदलते हुए पूछा, "शून्य से दस के पैमाने पर, आपको सिल्विया से कितना प्यार महसूस होता है?"
वह कुछ पल चुप रहा और फिर बोला, “अभी तो बिल्कुल शून्य। वह बस मेरी आलोचना करती रहती है। मैंने कभी सोचा भी नहीं था कि बात यहाँ तक पहुँच जाएगी। शादी से पहले, वह हमेशा बहुत सकारात्मक रहती थी। जब मैंने उसके घर के लिविंग रूम को पेंट किया और उसके बेडरूम की खिड़कियाँ बदलवाईं, तो उसने मेरी खूब तारीफ की। अब मैं अपने घर में वही काम करता हूँ, लेकिन उसका कोई मतलब नहीं रह जाता।”
मार्क की प्रेम व्यक्त करने की प्राथमिक भाषा प्रशंसा के शब्द थे।
समझाने के बजाय, मैंने उन्हें 'द फाइव लव लैंग्वेजेस' की एक प्रति दी और कहा, "आपकी शादी की समस्या का हल इस किताब में है। मैं चाहता हूँ कि आप इसे ध्यान से पढ़ें, और आज से दो सप्ताह बाद मुझे बताएँ कि आप दोनों में से किसी को भी प्यार क्यों महसूस नहीं होता।" मुझे नहीं लगता कि उनमें से कोई भी मेरे इस तरीके से बहुत प्रभावित हुआ, लेकिन वे दोनों किताब पढ़ने के लिए सहमत हो गए।
दो सप्ताह बाद माहौल बिलकुल अलग था। वे मुस्कुराते हुए मेरे दफ्तर में आए। सिल्विया ने कहा, "अब हमें समझ आया कि शादी से पहले आप हमें यह किताब पढ़ने के लिए क्यों कह रहे थे। काश हमने आपकी बात मान ली होती।"
मैंने यह कहने की इच्छा को दबा लिया, "काश तुमने भी ऐसा किया होता।" इसके बजाय, मैंने कहा, "आप बीते दो साल दोबारा नहीं जी सकते, लेकिन आप भविष्य को बहुत अलग बना सकते हैं।"

सिल्विया के प्रेम पात्र को भरना

मैंने मार्क से पूछा, "तो, सिल्विया की प्रेम भाषा क्या है?"
“निस्संदेह, गुणवत्तापूर्ण समय,” उन्होंने कहा। “दो साल से मैं ऐसे प्रोजेक्ट कर रहा था जब उसे मेरी ज़रूरत होती थी कि मैं उसके साथ सोफे पर बैठकर बातें करूँ, ग्रामीण इलाकों में ड्राइव पर जाऊँ और रात के खाने के बाद आस-पड़ोस में टहलूँ। मैं हमेशा इन सब चीज़ों के लिए बहुत व्यस्त रहता था। अब मुझे एहसास हुआ कि मैं गलत था। क्योंकि मैं उसकी प्यार जताने की भाषा नहीं समझता था, उसने वही किया

जो उसे आता था—वह बड़बड़ाती रही।”
मैंने पूछा, "और आपकी प्रेम भाषा क्या है?"
"मेरी प्राथमिक प्रेम अभिव्यक्ति प्रशंसा के शब्द हैं, इसीलिए उसकी शिकायत ने मुझे इतना गहरा दुख पहुँचाया। यह मेरे दिल में छुरा घोंपने जैसा था।"
“अब मुझे अपनी गलती का एहसास हो गया है,” सिल्विया ने कहा। “मेरे अंदर प्यार की कमी थी। मुझे तो पता ही नहीं था कि मेरे अंदर प्यार भी है, इसलिए मुझे यह एहसास भी नहीं था कि वह खाली है। मैंने वही किया जो मेरे लिए स्वाभाविक था; मैंने अपनी ज़रूरत को ज़ाहिर करने की कोशिश की। अब मुझे समझ आ रहा है कि मैंने उसे दोषी ठहराने जैसा समझा। उसके अच्छे कामों की तारीफ़ करने के बजाय, मैंने उसकी आलोचना की क्योंकि वह मेरी गहरी ज़रूरतों को पूरा नहीं कर रहा था। हम दोनों ने एक-दूसरे से माफ़ी मांग ली है, और हम जानते हैं कि भविष्य अलग होगा,” उसने कहा।
“मैंने उससे वादा किया है कि हम हर हफ्ते डेट नाइट पर जाएंगे,” मार्क ने कहा। “और हम हफ्ते में कम से कम एक रात, शायद दो बार, डिनर के बाद टहलने जाएंगे। और हर तीन महीने में, हम साथ में वीकेंड ट्रिप पर जाएंगे।”
"ऐसा लग रहा है जैसे हम अपनी शादी की नई शुरुआत कर रहे हैं, बस इस बार हम एक-दूसरे से प्यार करना जानते हैं। मार्क मेरी जानकारी में सबसे मेहनती पुरुषों में से एक है। और अब से, मैं यह सुनिश्चित करूंगी कि उसे पता चले कि मैं उसकी इस खूबी की सराहना करती हूं।"
मार्क और सिल्विया के साथ हुई उस बातचीत को अब एक दशक से अधिक समय बीत चुका है। सिल्विया ने हाल ही में मुझसे कहा, "आपने हमारे साथ जो समय बिताया, उसके लिए मैं आपका जितना भी धन्यवाद करूं कम है। इसने सचमुच हमारी शादी बचा ली।" और मार्क ने मुझसे कहा, "मैं चाहता हूं कि आप यह जान लें कि मैं इससे ज़्यादा खुश नहीं हो सकता।"
संकट के बीच मार्क और सिल्विया ने एक ऐसी बात का पता लगाया जिसे वे डेटिंग के दौरान भी समझ सकते थे। दुर्भाग्य से, उन्होंने वही गलती की जो हजारों लोग करते हैं—यह मान लेना कि शादी के बाद प्रेम संबंध बिना किसी खास (या बिल्कुल भी) प्रयास के चलता रहेगा। शादी से पहले वे एक-दूसरे की प्रेम भाषा समझते थे, लेकिन उन्हें इस बात का एहसास नहीं था कि वे क्या कर रहे हैं। डेटिंग के दौरान मार्क के लिए सिल्विया को गुणवत्तापूर्ण समय देना आसान था। साथ रहते हुए सिल्विया ही उनका सारा ध्यान आकर्षित करती थी। क्योंकि सिल्विया को प्यार का एहसास होता था, इसलिए उनके लिए मार्क को सकारात्मक बातें कहना आसान था।
अगर रोमांटिक प्यार शादी तक पहुंचता है, तो अपने पार्टनर की पसंद को समझना और उनसे प्यार जताना न भूलें। याद रखें, इसमें मेहनत लगती है—लेकिन यह प्रयास सार्थक है। शादी का माहौल डेटिंग से बहुत अलग होता है। शादीशुदा ज़िंदगी की भागदौड़ में, मार्क उन चीज़ों में व्यस्त हो गया जो उसे लगता था कि सिल्विया के लिए ज़रूरी होंगी, और इस चक्कर में उसने सबसे ज़रूरी चीज़—क्वालिटी टाइम—को

नज़रअंदाज़ कर दिया। जब सिल्विया ने उसे प्यार भरे शब्द कहना बंद कर दिया, तो उसका प्यार जल्दी ही खत्म हो गया। भावनात्मक प्यार के बिना, उनके बीच मतभेद युद्ध के मैदान बन गए, और दोनों ने अपनी शादी के फैसले पर सवाल उठाना शुरू कर दिया। और प्यार की प्रकृति को समझे बिना, उनकी शादी निस्संदेह तलाक में खत्म हो जाती।

शादी क्यों करें?

हममें से अधिकांश लोग क्या चाहते हैं

अगर यह इतना मुश्किल है और सफलता की संभावनाएँ इतनी कम हैं, तो यह सवाल उठ सकता है: क्यों कोशिश करें? जब इतने सारे विवाह तलाक में समाप्त हो रहे हैं, तो जोखिम क्यों लें? इसका सीधा सा जवाब यह है कि हम सभी प्यार करना और प्यार पाना चाहते हैं, और यही बात हममें से अधिकांश को विवाह बंधन में बांधती है। तलाक, लिव-इन रिलेशनशिप और बिना शादी के माता-पिता बनने के बढ़ते मामलों के बावजूद, विवाह आज भी अधिकांश पुरुषों और महिलाओं की आकांक्षा है। एक हालिया सर्वेक्षण में पाया गया कि 93 प्रतिशत अमेरिकी "सुखद वैवाहिक जीवन" को या तो सबसे महत्वपूर्ण मानते हैं, या फिर इसे अत्यंत महत्वपूर्ण मानते हैं। महत्वपूर्ण उद्देश्य।"1

इस इच्छा के साथ-साथ कुछ वास्तविक आशंकाएँ भी हैं। आज के कॉलेज छात्रों के दृष्टिकोण का अध्ययन करने वाले एक शोध परियोजना ने निष्कर्ष निकाला, “वे केवल एक ही विवाह करना चाहते हैं, और वे चाहते हैं कि वह विवाह सुखमय हो। पता नहीं अब यह संभव है या नहीं।"2

यदि कॉलेज के छात्र—और अन्य अविवाहित वयस्क—प्रेम की प्रकृति और उसे प्रभावी ढंग से व्यक्त करने का तरीका समझ लें, तो वे अपनी मनचाही "सुखद वैवाहिक" अवस्था प्राप्त कर सकते हैं। इसलिए, इस पुस्तक को पढ़ने वाले प्रत्येक अविवाहित व्यक्ति से मेरा निवेदन है कि: (1) इन सिद्धांतों को अपने हर प्रेम संबंध में लागू करें, (2) प्रेम के जुनून के रोमांच को स्वीकार करें—जो रोमांचक तो है, लेकिन क्षणिक है, और (3) दूसरे व्यक्ति की प्रेम की प्राथमिक भाषा में अभिव्यक्त किए गए सार्थक प्रेम के लिए स्वयं को समर्पित करें।

जब डेटिंग करने वाले लोग इन चीजों को करते हैं, तो वे जीवन के अन्य पहलुओं का आकलन कर सकते हैं जो उन्हें शादी के बारे में एक समझदारी भरा निर्णय लेने में मदद करेंगे।

सात सामान्य उद्देश्य

इससे पहले कि हम उन "अन्य पहलुओं" पर विचार करें, शायद हमें कुछ देर रुककर यह पूछना चाहिए: "विवाह का उद्देश्य क्या है?" यदि आप यह प्रश्न अपने एक दर्जन मित्रों से पूछेंगे, तो आपको शायद एक दर्जन उत्तर मिलेंगे। यहाँ कुछ ऐसे उत्तर दिए

गए हैं जो मुझे वर्षों से बातचीत करने वाले कई अविवाहित वयस्कों से प्राप्त हुए हैं:

1. साथ
2. सेक्स
3. प्यार
4. बच्चों के लिए घर उपलब्ध कराना
5. सामाजिक स्वीकृति
6. आर्थिक लाभ
7. सुरक्षा

लेकिन क्या इन उद्देश्यों को विवाह के बाहर भी पूरा नहीं किया जा सकता? जी हाँ। हालांकि कई शोधों से यह पता चला है कि विवाहित लोग अधिक खुश, स्वस्थ और बेहतर स्थिति में होते हैं।
आर्थिक रूप से।3 फिर भी, विवाह का उद्देश्य इन सात लक्ष्यों में से किसी से भी गहरा है।

एक गहरा उद्देश्य
सृष्टि की प्राचीन बाइबिल कथा में, ईश्वर आदम के बारे में कहते हैं, "मनुष्य का अकेला रहना अच्छा नहीं है।" मनुष्य की इस आवश्यकता का उत्तर देते हुए ईश्वर ने कहा, "मैं उसके लिए एक उपयुक्त सहायक बनाऊँगा।"
उसे।"4 उपयुक्त के लिए इब्रानी शब्द का शाब्दिक अर्थ है "आमने-सामने।" इसका तात्पर्य यह है कि ईश्वर ने एक ऐसे व्यक्ति की रचना की जिसके साथ मनुष्य का आमने-सामने का संबंध हो सके। यह उस प्रकार के गहन, व्यक्तिगत संबंध की बात करता है जिसमें दोनों एक अटूट बंधन में बंध जाते हैं जो मानव हृदय की गहरी इच्छाओं को संतुष्ट करता है।
विवाह मानवता की सबसे गहरी आवश्यकता—जीवन के दूसरे साथी के साथ मिलन —के लिए ईश्वर का उत्तर है। वास्तव में, सृष्टि के उसी प्राचीन वृत्तांत में आदम और हव्वा के बारे में कहा गया है, "वे एक दूसरे के साथ जीवन का मिलन करेंगे।"
एक शरीर बन जाओ।5
मनुष्य का मनोवैज्ञानिक इतिहास जुड़ाव की उसकी तीव्र इच्छा से भरा पड़ा है। मेरा मानना है कि विवाह सभी मानवीय संबंधों में सबसे घनिष्ठ संबंध बनने के लिए ही बना है। पति-पत्नी बौद्धिक, भावनात्मक, सामाजिक, शारीरिक और आध्यात्मिक रूप से जीवन साझा करते हैं, और वे इस हद तक जीवन साझा करते हैं कि वे "एक शरीर" बन जाते हैं। इसका अर्थ यह नहीं है कि विवाहित जोड़े अपनी व्यक्तिगत पहचान खो देते हैं, बल्कि इसका अर्थ यह है कि उनमें एकता की गहरी भावना जागृत होती है। इस तरह का बंधन गहरे और अटूट समर्पण के बिना संभव नहीं है। विवाह केवल यौन संबंधों को कानूनी मान्यता देने वाला अनुबंध नहीं है। यह केवल बच्चों की देखभाल के

लिए बनी एक सामाजिक संस्था मात्र नहीं है। यह केवल एक मनोवैज्ञानिक केंद्र भी नहीं है जहाँ हमें आवश्यक भावनात्मक सहारा मिलता है। यह सामाजिक प्रतिष्ठा या आर्थिक सुरक्षा प्राप्त करने का साधन भी नहीं है। प्रेम और साथ का साधन मात्र होने पर भी विवाह का अंतिम उद्देश्य पूरा नहीं होता, भले ही ये दोनों ही कितने भी मूल्यवान क्यों न हों।

विवाह का सर्वोच्च उद्देश्य जीवन के सभी क्षेत्रों में एक पुरुष और एक महिला का सबसे गहरे स्तर पर मिलन है, जो बदले में दंपति को अधिकतम संतुष्टि प्रदान करता है और उनके जीवन के लिए ईश्वर के उद्देश्यों की सर्वोत्तम पूर्ति करता है।

वैवाहिक एकता का स्वरूप

यदि विवाह का उद्देश्य जीवन के हर क्षेत्र में दो व्यक्तियों का गहरा जुड़ाव है, तो विवाह के बारे में सोच रहे व्यक्ति के लिए इस उद्देश्य के क्या निहितार्थ हैं? विवाह करना किसी जोड़े को केवल इस प्रकार की एकता प्रदान नहीं करता। "जुड़ना" और "एकता" में अंतर होता है।

यदि हमारा लक्ष्य एकत्व है, तो विवाह से पहले का मुख्य प्रश्न यह होना चाहिए कि "हमारे पास ऐसे क्या कारण हैं जिनके आधार पर हम मानते हैं कि हम एक हो सकते हैं?" जीवन के बौद्धिक, सामाजिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक और शारीरिक पहलुओं का विश्लेषण करते हुए हमें क्या मिलता है? क्या इन क्षेत्रों में हमारे बीच पर्याप्त समानताएं हैं जो एकता की नींव प्रदान कर सकें? उचित नींव के बिना कोई घर नहीं बनाया जाना चाहिए। उसी प्रकार, जब तक दंपति अपनी नींव का पता न लगा लें, तब तक विवाह की शुरुआत नहीं होनी चाहिए।

व्यवहारिक रूप से इसका क्या अर्थ है? इसका अर्थ यह है कि विवाह करने की सोच रहे जोड़ों को अपने जीवन के प्रत्येक मूलभूत पहलू पर चर्चा करने के लिए समय निकालना चाहिए ताकि वे यह जान सकें कि वे वास्तव में एक-दूसरे को कैसे समझते हैं। मैंने कई ऐसे विवाहित जोड़ों को देखा है जिन्हें एक-दूसरे की बौद्धिक रुचियों की बहुत कम समझ होती है। कई लोग एक-दूसरे के व्यक्तित्व या भावनात्मक स्वभाव को सतही तौर पर समझे बिना ही शादी कर लेते हैं। कुछ लोग धार्मिक और नैतिक मूल्यों को महत्वहीन समझकर शादी कर लेते हैं और इसलिए उन पर ज्यादा ध्यान नहीं देते। यदि आप एक घनिष्ठ वैवाहिक जीवन चाहते हैं, तो क्या एक मजबूत नींव बनाना समझदारी नहीं है? इस अध्याय के शेष पृष्ठ उन अविवाहित लोगों के लिए हैं जो डेटिंग कर रहे हैं और विवाह पर विचार करते हुए अपने संबंधों की नींव का मूल्यांकन करना चाहते हैं (साथ ही अपने साथी की प्रेम भाषा को समझने का प्रयास भी करना चाहते हैं)।

बौद्धिक एकता

बौद्धिक एकता की नींव को गहराई से समझने के लिए व्यावहारिक दृष्टिकोण अपनाना आवश्यक है। यह आजमाएं: डेटिंग के लिए एक निश्चित समय निकालें और एक-दूसरे

से इस बारे में चर्चा करें कि आप किस प्रकार की पुस्तकें पढ़ते हैं। इससे आपकी बौद्धिक रुचियों का कुछ अंदाजा लग जाएगा। यदि आप में से कोई एक नियमित रूप से समाचार पत्र पढ़ता है, तो यह भी काफी उपयोगी होगा। क्या आप नियमित रूप से समाचार पत्र पढ़ते हैं? आप कौन सी पत्रिकाएँ पढ़ते हैं? आपको किस प्रकार के टीवी शो सबसे अधिक पसंद हैं? आप किन वेबसाइटों पर अक्सर जाते हैं? इन सभी प्रश्नों के उत्तर आपकी बौद्धिक रुचियों के बारे में कुछ जानकारी देंगे।
स्कूल में आपके ग्रेड और आप दोनों की शिक्षा का स्तर भी ध्यान में रखना चाहिए। इसका मतलब यह नहीं है कि आपकी बौद्धिक रुचियां एक जैसी हों, लेकिन आप दोनों को एक ही बौद्धिक स्तर पर एक-दूसरे से संवाद करने में सक्षम होना चाहिए। कई जोड़े शादी के कुछ समय बाद ही यह महसूस करते हैं कि एक-दूसरे को न समझ पाने के कारण जीवन का यह पहलू उनके लिए वर्जित था। शादी से पहले उन्होंने इस बारे में कभी सोचा भी नहीं था।
मैं यहाँ पूर्णता की बात नहीं कर रहा हूँ, बल्कि नींव बनाने की बात कर रहा हूँ। क्या आप बौद्धिक रूप से इतने समान हैं कि विकास का आधार बन सके? इसका सबसे अच्छा उत्तर कुछ विकास अभ्यासों को करके मिल सकता है। एक ही किताब पढ़ने का फैसला करें और उसके विचारों पर चर्चा करने के लिए कुछ अच्छा समय बिताएँ। सप्ताह में एक बार अपनी पसंद की समाचार वेबसाइट पर मुख्य लेख पढ़ें और उसके गुण-दोष और निहितार्थों पर चर्चा करें। इससे बौद्धिक घनिष्ठता में आपकी वर्तमान स्थिति और भविष्य में विकास की संभावनाओं के बारे में बहुत कुछ पता चलेगा।

सामाजिक एकता
हम सभी सामाजिक प्राणी हैं, लेकिन हमारी सामाजिक रुचियां अक्सर बहुत अलग होती हैं। अपने और एक-दूसरे के लिए यह ज़रूरी है कि आप इन बुनियादी रुचियों को जानें। क्या वह खेल प्रेमी है? वह हर हफ्ते कितने घंटे ESPN देखता है? (क्या आपको लगता है कि शादी के बाद यह बदल जाएगा?) आपकी संगीत में क्या रुचि है? ओपेरा... बैले... गॉस्पेल गाने? (क्या इनमें से कुछ पढ़कर आपको अजीब लगा? आपके जीवनसाथी को कैसा लगा?) मुझे वह युवा पत्नी याद है जिसने कहा था, "वह हर समय वह बेवकूफी भरा कंट्री-एंड-वेस्टर्न संगीत सुनना चाहता है, और मुझे यह बिल्कुल पसंद नहीं है!" शादी से पहले यह कभी महत्वपूर्ण नहीं लगता था। मुझे आश्चर्य होता है कि ऐसा क्यों था? क्या यह प्यार में डूबे रहने का जुनून था?
आपको किस तरह की मनोरंजक गतिविधियाँ पसंद हैं? क्या आपने कभी "गोल्फ विधवाओं" के बारे में सुना है? क्या आपको पार्टियाँ पसंद हैं, और यदि हाँ, तो किस तरह की पार्टियाँ? ये ऐसे प्रश्न हैं जिनका उत्तर देना आपके लिए अपरिहार्य है।
आप पूछते हैं, "क्या हमारे सामाजिक हित एक जैसे होने चाहिए?" नहीं, लेकिन एकता की नींव होनी चाहिए। क्या आप दोनों में इतनी समानता है कि आप साथ मिलकर आगे बढ़ सकें? ऐसा सामाजिक विकास शादी से पहले ही शुरू हो जाना चाहिए। अगर ऐसा नहीं होता, तो बाद में होने की संभावना भी कम है। अपनी सोच

को चुनौती दें। उन चीजों में रुचि लें जिनका आनंद आपने पहले कभी नहीं लिया। देखें कि क्या आप दोनों एक जैसी चीजों का आनंद लेना सीख सकते हैं। अगर आपको लगे कि आप दोनों सामाजिक रूप से अलग-अलग दिशाओं में जा रहे हैं, तो याद रखें कि शादी का उद्देश्य एकता है। खुद से पूछें, अगर वह अपने वर्तमान सामाजिक हितों को कभी नहीं बदलता, तो क्या मैं उसके साथ जीवन भर खुशी से रह पाऊंगी?
आपके व्यक्तित्व के बारे में क्या? क्या आप अपने बारे में एक वर्णनात्मक पैराग्राफ लिख सकते हैं? तो क्यों न लिखें? और अपने भावी साथी को भी ऐसा ही करने को कहें। इन्हें एक-दूसरे के साथ साझा करें और दूसरों के सामने अपनी छवि की तुलना में अपनी आत्म-धारणा पर चर्चा करें।
क्या आप दोनों एक-दूसरे को इतनी अच्छी तरह समझते हैं कि आपको विश्वास हो कि आप एक टीम के रूप में काम कर सकते हैं? बेशक, आपका व्यक्तित्व उनके व्यक्तित्व का पूरक हो सकता है, लेकिन क्या वह पूरक होना चाहते हैं?
डेटिंग के दौरान आपके मन में किन-किन तरह के मतभेद आए हैं? साथ में जीवन बिताने के बारे में सोचते हुए आपको किन क्षेत्रों में संभावित समस्याएं नज़र आती हैं? इन पर खुलकर चर्चा करें। क्या आप शादी से पहले इन कठिनाइयों को दूर करने में कुछ प्रगति कर सकते हैं? अगर शादी से पहले कोई समस्या अनसुलझी रह जाती है, तो शादी के बाद वह और भी बढ़ जाएगी।
इसका मतलब यह नहीं है कि आप दोनों का व्यक्तित्व बिल्कुल एक जैसा हो—ऐसा होने पर वैवाहिक जीवन बेहद नीरस हो सकता है। हालांकि, एक-दूसरे के व्यक्तित्व की बुनियादी समझ और एक-दूसरे के साथ व्यवहार करने के तरीके के बारे में कुछ जानकारी होना जरूरी है। व्यक्तित्व के टकराव केवल शादी करने से हल नहीं होंगे।

भावनात्मक एकता
प्यार के रोमांच में डूबे कई जोड़ों को लगता है कि उनके बीच सच्ची भावनात्मक निकटता है। एक जोड़े ने मुझसे कहा, "यह हमारे रिश्ते का सबसे मजबूत पहलू है। हम भावनात्मक रूप से एक-दूसरे से गहराई से जुड़े हुए हैं।" हालांकि, जब यह रोमांच कम हो जाता है, तो कुछ जोड़ों को पता चलता है कि भावनात्मक निकटता की नींव बेहद कमजोर है। उन्हें अलगाव और दूरी का एहसास होने लगता है। हाल ही में शादी करने वाली एक दुल्हन ने बताया, "मुझे समझ नहीं आता कि छह महीने पहले मैं उससे इतनी करीबी कैसे महसूस करती थी, जबकि आज मुझे ऐसा लगता है जैसे मैं उसे जानती ही नहीं।"
भावनात्मक आत्मीयता क्या है? यह एक-दूसरे से जुड़ाव की गहरी अनुभूति है। इसमें प्यार, सम्मान और सराहना महसूस करना और साथ ही बदले में उसी तरह की भावनाएँ व्यक्त करने की इच्छा रखना शामिल है।
प्यार का एहसास होना इस बात का अहसास है कि दूसरा व्यक्ति वास्तव में आपकी भलाई की परवाह करता है। सम्मान का अर्थ है यह महसूस करना कि आपका भावी जीवनसाथी आपके व्यक्तित्व, बुद्धि, क्षमताओं और स्वभाव के प्रति सकारात्मक

दृष्टिकोण रखता है। सराहना वह आंतरिक अहसास है कि आपका साथी रिश्ते में आपके योगदान को महत्व देता है। आइए भावनात्मक एकता के इन तीन तत्वों को जानें।

सच्चे प्यार की निशानी यह है कि आप एक-दूसरे की प्रेम भाषा को लगातार समझते और बोलते रहें। इस किताब में दिए गए विचारों पर चर्चा करने और एक-दूसरे की प्रेम भाषा जानने के बाद, खुद से पूछें: आप इसे कितनी अच्छी तरह समझते हैं? आप और आपका साथी एक-दूसरे की प्रेम भाषा को समझने की कितनी कोशिश कर रहे हैं? आदर की शुरुआत इस दृष्टिकोण से होती है: “मैं स्वीकार करता/करती हूँ कि आप अत्यंत मूल्यवान प्राणी हैं। ईश्वर ने आपको विशेष क्षमताएँ और भावनाएँ प्रदान की हैं। इसलिए मैं एक व्यक्ति के रूप में आपका सम्मान करता/करती हूँ। मैं आपकी बुद्धि, आपके विवेक या आपकी तर्कशक्ति पर आलोचनात्मक टिप्पणी करके आपके महत्व को ठेस नहीं पहुँचाऊँगा/पहुँचाऊँगी। मैं आपको समझने का प्रयास करूँगा/करूँगी और आपको मुझसे भिन्न विचार रखने और उन भावनाओं का अनुभव करने की स्वतंत्रता दूँगा/दूँगी जिनका अनुभव मैं नहीं कर सकता/सकती।” आदर का अर्थ है कि आप दूसरे व्यक्ति को एक व्यक्ति के रूप में रहने की स्वतंत्रता दें। आपको यह प्रश्न भी स्वयं से पूछना चाहिए: क्या वह व्यक्ति जिसे आप जीवनसाथी के रूप में चुन रहे हैं, आपका सम्मान करता है? आप यह उनके विचारों, भावनाओं और सपनों के प्रति उनके व्यवहार से जान सकते हैं।

भावनात्मक एकता का तीसरा तत्व सराहना का भाव है। जब हम सराहना व्यक्त करते हैं, तो इसका अर्थ है कि हम अपने रिश्ते में दूसरे व्यक्ति के योगदान के महत्व को पहचानते हैं। हम दोनों ही अपनी ऊर्जा और क्षमताओं का उपयोग ऐसे तरीकों से करते हैं जिनसे हमारे रिश्ते को लाभ होता है। यह महसूस करना कि हमारा संभावित साथी हमारे प्रयासों को पहचानता है और उनकी सराहना करता है, हम दोनों के बीच भावनात्मक घनिष्ठता को बढ़ाता है।

यह प्रशंसा एक-दूसरे की तारीफ करने के रूप में भी हो सकती है। वह कह सकती है, "देर होने का एहसास होने पर मुझे फोन करने के लिए धन्यवाद। यह मेरे लिए बहुत मायने रखता है कि आपने मेरे बारे में सोचा।" या, "मुझे खाने पर बुलाने के लिए धन्यवाद। मैं जानती हूँ कि ऐसा खाना बनाने में कितना समय और मेहनत लगती है। मैं चाहती हूँ कि आप जानें कि मैं आपकी मेहनत की बहुत सराहना करती हूँ, और खाना स्वादिष्ट था।" इस तरह के कथन प्रशंसा व्यक्त करते हैं। दूसरी ओर, यदि आपके अच्छे कामों पर ध्यान नहीं दिया जाता है, तो आप उपेक्षित महसूस करने लग सकते हैं, और आप दोनों के बीच भावनात्मक दूरी बढ़ सकती है।

प्रशंसा किसी की क्षमताओं पर भी केंद्रित हो सकती है: “मुझे आपका गाना सुनना बहुत अच्छा लगता है। आप बहुत प्रतिभाशाली हैं।” या व्यक्तित्व पर: “हर बात के प्रति आपके सकारात्मक दृष्टिकोण के लिए मैं आपका आभारी हूँ। मुझे पता है कि कल रात जब मुझे हमारी मुलाकात रद्द करनी पड़ी तो आप निराश हुए थे, लेकिन जब आपने कहा कि आप मेरी बात समझते हैं तो मुझे बहुत अच्छा लगा।” प्रशंसा के लिए

एकाग्रता आवश्यक है। सबसे पहले, मुझे दूसरे व्यक्ति के कार्यों, शब्दों, व्यवहार और व्यक्तित्व पर ध्यान देना चाहिए। फिर, मुझे अपनी कृतज्ञता व्यक्त करने की पहल करनी चाहिए।
यदि सच्चा प्यार, सम्मान और सराहना हो, तो आप भावनात्मक एकता का अनुभव करेंगे। शादी से पहले इन तीनों तत्वों पर चर्चा करें। एक-दूसरे से अपने विचार साझा करें।
इससे आपको प्यार, सम्मान और सराहना का एहसास होता है।6 शादी से पहले आप जिस हद तक भावनात्मक एकता विकसित करते हैं, वह शादी के बाद आपकी अंतरंगता की गति निर्धारित करेगा।

आध्यात्मिक एकता
आध्यात्मिक आधार अक्सर सबसे कम महत्वपूर्ण माने जाते हैं, यहाँ तक कि नियमित रूप से चर्च जाने वाले जोड़ों द्वारा भी। कई विवाहित जोड़ों को लगता है कि उनकी शादी में सबसे बड़ी निराशा इस क्षेत्र में एकता की कमी है। एक पत्नी ने कहा, "हम कभी साथ में प्रार्थना नहीं करते।" दूसरी ने कहा, "चर्च जाना हमारे लिए व्यक्तिगत गतिविधियों जैसा है। भले ही हम साथ बैठते हैं, लेकिन हम अपने अनुभवों पर कभी चर्चा नहीं करते।" एकता की जगह अलगाव बढ़ता जा रहा है, जो शादी में हमारी चाहत के बिल्कुल विपरीत है।
शादी से पहले धर्म पर होने वाली कई चर्चाएँ चर्च जाने और अन्य बाहरी बातों तक ही सीमित रह जाती हैं। वे सबसे बुनियादी और महत्वपूर्ण मुद्दों पर ध्यान नहीं देतीं: "क्या आपका मंगेतर ईसाई है?" मैं अक्सर यह सवाल पूछती हूँ। आम तौर पर जवाब होता है, "हाँ, वह सेंट मार्क चर्च का सदस्य है।"
मैं चर्च की सदस्यता, दान-पुण्य या पारिवारिक परंपरा की बात नहीं कर रहा हूँ। मैं विवाह के आध्यात्मिक आधार की बात कर रहा हूँ। क्या आप दोनों इस बात से सहमत हैं कि एक अनंत, व्यक्तिगत ईश्वर है? क्या आप इस ईश्वर को जानते हैं? ये प्रश्न मूल मुद्दे की तह तक जाते हैं।
समान धार्मिक संगठनों से जुड़े होना ही काफी नहीं है। यह व्यक्तिगत मान्यताओं का मामला है। उदाहरण के लिए, यदि पुरुष प्रभु यीशु मसीह के प्रति गहरी आस्था रखता है और ईश्वर की प्रेरणा से मिशनरी कार्य में लगा हुआ है, लेकिन महिला गर्मियों के कॉटेज, बीएमडब्ल्यू कारों और पूर्णकालिक सफाई सहायक की कल्पना करती है, तो क्या उनके बीच विवाह के लिए पर्याप्त आधार है?
यहां कुछ वाजिब सवाल हैं जिन पर विचार करना चाहिए: क्या आपके हृदय आध्यात्मिक रूप से एक साथ धड़कते हैं? क्या आप एक-दूसरे को आध्यात्मिक विकास में प्रोत्साहित कर रहे हैं, या कोई धीरे-धीरे लेकिन लगातार विपरीत दिशा में खींच रहा है? आध्यात्मिक आधार महत्वपूर्ण हैं। वास्तव में, वे सबसे महत्वपूर्ण हैं क्योंकि वे जीवन और एकता के सभी अन्य क्षेत्रों को प्रभावित करते हैं।

भौतिक एकता

यदि आप शारीरिक रूप से एक-दूसरे के प्रति आकर्षित हैं, तो संभवत: आपके बीच शारीरिक एकता की नींव मौजूद है। लेकिन यौन एकता के बारे में एक रोचक तथ्य यह है कि इसे भावनात्मक, आध्यात्मिक और सामाजिक एकता से अलग नहीं किया जा सकता। वास्तव में, विवाह के यौन पहलू में उत्पन्न होने वाली समस्याओं की जड़ लगभग हमेशा इन्हीं अन्य क्षेत्रों में से किसी एक में होती है। शारीरिक असंगति लगभग न के बराबर होती है। समस्या अन्य क्षेत्रों में होती है—बस वह यौन क्षेत्र में प्रकट होती है।

जीवन के इस क्षेत्र में नींव की प्रकृति निर्धारित करने के लिए कुछ चीजें करनी आवश्यक हैं। यदि आप विवाह की ओर अग्रसर हैं, तो दोनों भागीदारों की संपूर्ण शारीरिक जांच आवश्यक है। प्रत्येक वर्ष यौन संचारित रोगों के उन्नीस मिलियन नए मामले सामने आते हैं।

सातवें वर्ष में—पंद्रह से चौबीस वर्ष की आयु के लगभग आधे लोगों के लिए—शारीरिक जांच कराए बिना शादी करना रूसी रूलेट खेलने जैसा है। फिर आपको इस तरह की बीमारी के परिणामों का सामना करना पड़ता है। कुछ यौन संचारित रोगों का कोई इलाज नहीं है, केवल लक्षणों को नियंत्रित करने के लिए दवाएं उपलब्ध हैं। क्या आप अपने जीवनसाथी के साथ इस वास्तविकता को स्वीकार करने के लिए तैयार हैं?

1960 के दशक की यौन क्रांति ने यौन क्रिया और विवाह संस्था के बीच एक बड़ा अंतर पैदा कर दिया। "मुक्तिदायक" संदेश यह था कि दोनों को अब एक-दूसरे की आवश्यकता नहीं है। यौन क्रांति का उद्देश्य यौन संबंध और उसमें भाग लेने वालों को मुक्त करना था। लगभग आधी सदी बीत चुकी है और, जैसा कि एक कॉलेज छात्र ने निष्कर्ष निकाला,

“यौन क्रांति समाप्त हो गई है, और सभी को नुकसान हुआ है।” 8 सुधारकों ने प्रस्ताव दिया था कि यौन क्रांति पिछले युग के दमन को समाप्त कर देगी। इसके विपरीत, क्रांति ने अपने ही प्रकार की गुलामी को जन्म दिया।

इस ग्लैमरस जीवनशैली के परिणामस्वरूप, वर्तमान पीढ़ी के लिए एक संतुष्टिदायक यौन जीवन पहले से कहीं अधिक दुर्लभ हो गया है। शोध से पता चलता है: "जीवन भर एक ही साथी के प्रति समर्पित एकविवाही व्यक्ति शारीरिक रूप से सबसे अधिक सक्षम होते हैं।"

और भावनात्मक रूप से संतुष्ट लोग यौन रूप से संतुष्ट होते हैं।" 9

मेरा मानना है कि विवाह से बाहर यौन संबंध बनाने वाले अधिकांश लोग ऐसा अंतरंगता की सच्ची इच्छा से करते हैं। दुर्भाग्य से, यौन संबंध अंतरंगता उत्पन्न नहीं करता। विवाह से बाहर यौन संबंध अक्सर अंतरंगता के निर्माण की प्रक्रिया को बाधित करता है और स्वयं शारीरिक और भावनात्मक रूप से अत्यधिक पीड़ा का स्रोत बन जाता है। मैं समझता/समझती हूँ कि इस पुस्तक को पढ़ने वाले कई अविवाहित वयस्कों ने इस पीड़ा का अनुभव किया है। आशा के सेवक के रूप में, मेरा उत्तर वही है जो किसी अन्य क्षेत्र में समस्या होने पर होता। ईसाई चर्च का संदेश यही है:

पश्चाताप और यीशु मसीह में विश्वास आज भी उन पुरुषों और महिलाओं के लिए उत्तर है जो लक्ष्य से भटक गए हैं। पिछली असफलताओं को अपने ऊपर हावी न होने दें। एक लड़ाई हारने का मतलब युद्ध हारना नहीं है। हम अपने कदम पीछे नहीं हटा सकते और न ही अतीत को बदल सकते हैं। लेकिन हम भविष्य के लिए अपना मार्ग अवश्य तय कर सकते हैं। पिछली असफलताओं के कारण अपने वर्तमान व्यवहार को उचित न ठहराएँ। अपनी गलती स्वीकार करें और ईश्वर के क्षमादान को स्वीकार करें। क्षमा.10

घावों से निपटना

आपके इस तरह के कृत्य का यह अर्थ नहीं है कि आपके यौन अतीत के सभी परिणाम मिट जाएंगे। ईश्वर क्षमा करता है, लेकिन हमारे व्यवहार के स्वाभाविक परिणाम पूरी तरह से दूर नहीं होते। एक व्यक्ति जो नशे में धुत होकर अपनी कार को टेलीफोन के खंभे से टकरा देता है, जिससे उसकी बांह टूट जाती है और कार पूरी तरह से क्षतिग्रस्त हो जाती है, उसे अस्पताल जाने से पहले ही ईश्वर की क्षमा मिल सकती है, लेकिन उसकी बांह तो टूटी ही रहेगी और कार भी खो जाएगी। इसी प्रकार, हमारे नैतिक व्यवहार में, गलतियों के निशान पश्चाताप से पूरी तरह से नहीं मिटते। तो फिर, इन निशानों का हम क्या करें?

बाइबल के अनुसार, हर बात में ईमानदारी बरतना सबसे ज़रूरी है।11 अगर हम अतीत में यौन रूप से सक्रिय रहे हैं और अब शादी के बारे में गंभीरता से सोच रहे हैं, तो हमें अपने होने वाले जीवनसाथी के साथ ईमानदार रहना चाहिए। अपने अतीत में जो कुछ भी हुआ, उसे पूरी तरह से बता दें। शादी में राज़ छिपाने की कोई जगह नहीं होती। आपका अतीत आपका ही है और उसे कभी बदला नहीं जा सकता। अपने साथी पर भरोसा रखें कि वह आपको वैसे ही स्वीकार करेगा जैसे आप हैं, न कि जैसा वह आपको देखना चाहता है। अगर ऐसा स्वीकार नहीं किया जा सकता, तो शादी नहीं करनी चाहिए। आपको शादी में हर बात खुलकर बतानी चाहिए।

अपने संभावित साथी को स्वीकार करने के साथ-साथ, आपको स्वयं को भी स्वीकार करना होगा और अपने अतीत पर काबू पाना होगा। उदाहरण के लिए, यदि अतीत के अनुभवों के कारण यौन संबंध के प्रति आपका नकारात्मक दृष्टिकोण है, तो इसे नज़रअंदाज़ न करें और यह दिखावा न करें कि यह दृष्टिकोण मौजूद ही नहीं है। इसका सामना करें और इससे निपटें।

इसमें परामर्श शामिल हो सकता है और निश्चित रूप से आध्यात्मिक उपचार की खोज भी शामिल है। एक ईसाई के लिए, इसकी शुरुआत पवित्रशास्त्र में हमारे यौनिकता के बारे में कही गई बातों के गहन अध्ययन से होती है। ऐसे अध्ययन से यह धारणा बने बिना कोई नहीं रह सकता कि विवाह के भीतर यौन संबंध के बारे में बाइबल का दृष्टिकोण सकारात्मक है। यह पवित्र, सुंदर और ईश्वर द्वारा निर्धारित है। सत्य की समझ आपको नकारात्मक दृष्टिकोणों से मुक्त करेगी। सत्य के लिए ईश्वर का धन्यवाद करें और उनसे प्रार्थना करें कि वे आपकी भावनाओं को सत्य के अनुरूप

बदल दें। अतीत की असफलताओं के कारण आपका वैवाहिक जीवन असफल होना तय नहीं है। आपको उन बाधाओं का सामना करना पड़ेगा जो ईश्वर के आदर्शों का पालन करने पर नहीं होतीं। लेकिन वह हमारी कमजोरियों को दूर करने और हमारी क्षमता को प्राप्त करने में हमारी सहायता करने के लिए आए हैं।
इस भाग में मैंने वैवाहिक एकता के आधारों पर चर्चा की है। यदि आपका एकमात्र लक्ष्य यौन संबंध है, तो ऊपर बताए गए विषय अपेक्षाकृत कम महत्वपूर्ण हो सकते हैं। यदि आप केवल खाना पकाने या किराया चुकाने वाले साथी की तलाश में हैं, तो आपको बस एक इच्छुक साथी की आवश्यकता है। दूसरी ओर, यदि आपका लक्ष्य जीवन भर की पूर्ण एकता है, तो आपको वैवाहिक एकता के आधारों का गहन विश्लेषण करना चाहिए। यदि आपको लगता है कि वैवाहिक एकता जीवन भर की प्रतिबद्धता का भार वहन करने के लिए पर्याप्त मजबूत नहीं है, तो आपको विवाह नहीं करना चाहिए।
एक राष्ट्रीय अध्ययन में पाया गया है कि अविवाहित वयस्कों में से 87 प्रतिशत ने कहा कि वे एक शादी करना चाहते हैं।
ऐसा विवाह जो जीवन भर चले।12 उन्होंने अपने माता-पिता के जीवन में तलाक के परिणाम देखे हैं, और वे ऐसा नहीं चाहते। अपने जीवनसाथी के बारे में समझदारी भरा निर्णय लेना, जीवन भर चलने वाले और संतोषजनक वैवाहिक जीवन की दिशा में पहला कदम है।

विचार करने योग्य बातें
यदि आप किसी ऐसे डेटिंग रिश्ते में हैं जिसमें शादी तक पहुंचने की संभावना है, तो निम्नलिखित प्रश्न एक अच्छी शुरुआत साबित हो सकते हैं:

1. क्या मैं और मेरा साथी एक ही सोच रखते हैं? बौद्धिक रूप से? (इस अध्याय में उल्लिखित कुछ अभ्यास करें: एक समाचार पत्र या ऑनलाइन समाचार लेख पढ़ें और उसके गुण-दोष और निहितार्थों पर चर्चा करें; एक पुस्तक पढ़ें और एक दूसरे के साथ अपने विचार साझा करें।)
2. हमने नींव का सर्वेक्षण किस हद तक किया है? हमारी सामाजिक एकता का क्या? (निम्नलिखित क्षेत्रों का अन्वेषण करें:) खेलकूद, संगीत, नृत्य, पार्टियाँ और व्यावसायिक आकांक्षाएँ।
3. क्या हम एक दूसरे को स्पष्ट रूप से समझते हैं? व्यक्तित्व, खूबियां और कमियां? (एक व्यक्तित्व प्रोफाइल लें। यह आमतौर पर एक परामर्शदाता के मार्गदर्शन में किया जाता है जो जानकारी की व्याख्या करेगा और व्यक्तित्व संबंधी संभावित संघर्षों के क्षेत्रों को खोजने में आपकी मदद करेगा।)
4. हमने अपनी आध्यात्मिक स्थिति को किस हद तक उजागर किया है? आपकी मान्यताएं क्या हैं? (ईश्वर, धर्मग्रंथ, संगठित धर्म, मूल्यों और नैतिकता के बारे में आपकी क्या मान्यताएं हैं?)

5. क्या हम अपने बारे में एक दूसरे से सच बोल रहे हैं? क्या आपके यौन संबंध रहे हैं? (क्या आप रिश्ते में इतनी आगे बढ़ चुके हैं कि इस बारे में खुलकर बात कर सकें?) आप यौनिकता के बारे में अपने विचारों पर किस हद तक चर्चा करते हैं?

6. क्या हमने खोज कर ली है और क्या हम एक दूसरे से बात कर रहे हैं? दूसरे व्यक्ति की प्राथमिक प्रेम भाषा क्या है? (एक परिपूर्ण प्रेम वातावरण में ही हम अपने रिश्ते की नींव को ईमानदारी से समझने में सबसे अधिक सक्षम होते हैं।)

12

ये सिर्फ रोमांटिक रिश्तों के लिए ही नहीं हैं: रूममेट्स, सहपाठी और सहकर्मी

कॉलेज के पहले साल के छात्रावास में रहना रीड ने कभी सोचा भी नहीं था। उसे अपने कमरे में रहने की आदत थी। किसी और के साथ रहने का ख्याल उसे अच्छा नहीं लगता था। रीड व्यवस्थित और अनुशासित था। उसका सबसे बड़ा डर किसी रूममेट के साथ रहना था।

अपने छोटे भाई की तरह ही—अस्त-व्यस्त और अनुशासनहीन।

कॉलेज के पहले साल के दो महीने बीतने के बाद, रीड के पुराने डर उसकी नई हकीकत बन गए थे। उसका रूममेट, ब्रैड, एक "पार्टी करने वाला" था। उसकी डेस्क कूड़े के ढेर जैसी दिखती थी, उसका बिस्तर कभी ठीक से नहीं लगा होता था, और उसके गंदे कपड़े हर जगह बिखरे रहते थे।

रीड झगड़ालू स्वभाव का व्यक्ति नहीं था, इसलिए उसने ब्रैड से कुछ नहीं कहा, लेकिन अंदर ही अंदर वह बहुत गुस्से से उबल रहा था। मैं रीड को कई सालों से जानता था, इसलिए जब एक सप्ताहांत में मेरी उससे मुलाकात हुई तो मैंने अनजाने में ही पूछ लिया, "कॉलेज कैसा चल रहा है?"

“…मुझे पागल करने ही वाला है।”

उन्होंने कहा, "कॉलेज तो ठीक है, लेकिन मेरा रूममेट मुझे पागल करने वाला है।"

“कैसे?” मैंने पूछा। रीड ने अपनी दुविधा बताते हुए कहा, “हालात इतने खराब हैं कि मैंने घर वापस जाकर कॉलेज आने-जाने के बारे में भी सोचा है। लेकिन मम्मी-पापा ऐसा नहीं चाहते।”

“मुझे ब्रैड एक इंसान के तौर पर पसंद है, लेकिन मुझे उसकी अव्यवस्था बिल्कुल बर्दाश्त नहीं होती। क्या आपके पास कोई सुझाव है?”

रीड बहुत हताश था, इसलिए मैंने कहा, "दरअसल, मैं करता हूँ।"

मैंने स्पष्ट बात से शुरुआत की: "जैसा कि आप जानते हैं, हम दूसरों को बदलने के

लिए मजबूर नहीं कर सकते। लेकिन हम लोगों को बदलाव करने के लिए प्रभावित कर सकते हैं।"
किसी पर सकारात्मक प्रभाव डालने का सबसे अच्छा तरीका है उनसे प्यार करना।
आपको हमारी 'प्यार की पांच भाषाएँ' वाली क्लास याद है ना?
“हाँ, बिल्कुल,” उसने कहा। “इससे मुझे डेटिंग के क्षेत्र में बहुत मदद मिली। लेकिन यह कोई रोमांटिक रिश्ता नहीं है।”
मैंने मुस्कुराते हुए कहा, "मैं समझती हूँ, लेकिन यह एक मानवीय रिश्ता है। और सभी मनुष्यों को प्यार महसूस करने की ज़रूरत होती है। अगर आप किसी से अपने व्यवहार में बदलाव लाने का अनुरोध कर रहे हैं, तो उस बदलाव के होने की संभावना तभी अधिक होती है जब वह व्यक्ति आपसे प्यार और सराहना महसूस करे।"
मैंने रीड से पूछा कि क्या उसे ब्रैड की प्राथमिक प्रेम भाषा पता है। वह निश्चित नहीं था, इसलिए मैंने पाँचों भाषाएँ एक कागज़ पर लिखकर उसे दे दीं। फिर मैंने उससे पूछा कि क्या उसे पता है कि ब्रैड दूसरों के प्रति सबसे ज़्यादा कौन सी प्रेम भाषा का प्रयोग करता है।
रीड की नजरें सूची पर दौड़ीं और उसने तुरंत सेवा कार्यों और शारीरिक स्पर्श को सूची से बाहर कर दिया।
फिर उन्होंने कहा, “मुझे लगता है कि ये प्रशंसा के शब्द हैं। वह छोटी-छोटी बातों के लिए हमेशा मेरा शुक्रिया अदा करते हैं। वह बहुत ही सकारात्मक व्यक्ति हैं।”
क्या आपने कभी उसे किसी बात की शिकायत करते सुना है?
रीड ने कुछ देर सोचा और फिर कहा, “पिछले हफ्ते वह अपने पिता के बारे में बात कर रहा था और उसने कहा, ‘काश मेरे पिता जीवन के प्रति अधिक सकारात्मक होते। वह हमेशा मेरी माँ को नीचा दिखाते रहते हैं, और मुझे यह पसंद नहीं है। उन्हें इस बात का एहसास नहीं है कि उनके शब्दों से मेरी माँ को कितना दुख होता है।’”
“और जाहिर तौर पर इससे उसे दुख पहुंचा होगा,” मैंने आगे कहा। “मुझे लगता है आप सही कह रही हैं। मुझे लगता है ब्रैड की प्रेम व्यक्त करने की भाषा प्रशंसा के शब्द हैं। इसलिए अगर आप चाहती हैं कि वह प्यार और सराहना महसूस करे, तो व्यवहार में बदलाव का अनुरोध करने से पहले आपको उसे प्रशंसा के शब्द देने होंगे।”
“लेकिन मैं उसकी किस बात के लिए प्रशंसा करूँ?” उसने कहा। “यही बात मुझे परेशान करती है। वह बहुत ही लापरवाह है।”
मैंने सुझाव दिया, "चलिए, उनके जीवन के अन्य पहलुओं पर नज़र डालते हैं। अगर आपको ब्रैड के बारे में कुछ सकारात्मक कहना हो, तो आप क्या कहेंगे?"
“खैर, वो मिलनसार है; दोस्ताना है; और जैसा मैंने कहा, वो सकारात्मक है। पिछली रात जब मैं कपड़े धोने की तैयारी कर रही थी, तो उसने मुझे कुछ सिक्के उधार दिए। पता नहीं। उसमें कुछ अच्छी बातें भी हैं। लेकिन कमरे में उसके गंदे कपड़े बिखरे देखकर मुझे वो अच्छी बातें नज़र नहीं आतीं।”

"मैं चाहता हूं ..."

मैंने कहा, "चलिए, इस पर थोड़ी देर ध्यान देते हैं। आप ब्रैड में कौन से विशिष्ट बदलाव देखना चाहेंगे?"
मैं देखना चाहूंगा कि वह अपने गंदे मोजे मेरी कुर्सी से दूर रखे।
मैंने रीड को पेन देते हुए कहा, "चलो इन्हें लिख लेते हैं। तुम एक सूची बनाओ, और मैं एक सूची बनाऊँगा। तुम और क्या बदलाव देखना चाहोगे?"
काश वो अपने गंदे कपड़े अलमारी में लॉन्ड्री बैग में रख देता। काश वो अपने खाली कोक के डिब्बे कूड़ेदान में डाल देता। काश वो अपनी कैंडी के रैपर भी कूड़ेदान में डाल देता। पिछले दिन मुझे उसकी मेज पर एक स्निकर्स बार मिला, आधा खाया हुआ, चींटियों से ढका हुआ।
"काश वो अपनी किताबें मेरी मेज पर नहीं, बल्कि अपनी मेज पर रखता। उसकी मेज इतनी अव्यवस्थित है कि उसके पास किताबों के लिए जगह ही नहीं है।"
मुझे पता चल गया था कि यह सब रीड को बेहद परेशान कर रहा था। "और कुछ?" मैंने पूछा।
“अभी के लिए इतना ही काफी है,” उन्होंने कहा। “और एक बात और: काश वह अपने जूते बिस्तर के नीचे या अलमारी में रखता, फर्श के बीच में नहीं।”
मैंने कहा, "ये उम्मीदें मुझे वाजिब लगती हैं। अब मैं आपको इन बदलावों को साकार करने की रणनीति बताने जा रहा हूँ। अगले तीन हफ्तों तक इनमें से किसी का भी ज़िक्र मत करना।"
“ओह, मैंने उनका जिक्र नहीं किया,” रीड ने कहा, “सिवाय इसके कि मैंने चींटियों के आक्रमण का जिक्र किया था।”
“ठीक है,” मैंने कहा। “अगर आप किसी व्यक्ति के व्यवहार में बदलाव चाहते हैं, तो अंततः आपको उसे बताना होगा कि आप क्या बदलाव देखना चाहते हैं। लोग हमारे मन की बात नहीं जान सकते। उन्हें अपने आप पता नहीं चलता कि हमें क्या बात परेशान करती है। लेकिन शुरुआत यहाँ से नहीं करनी चाहिए। अगले तीन हफ्तों तक, मैं चाहता हूँ कि आप ब्रैड के बारे में सकारात्मक बातें कहने पर ध्यान दें।”

परिवर्तन के लिए एक रणनीति बनाएं
अगले तीन हफ्तों तक हर दिन उससे एक सकारात्मक बात कहने का लक्ष्य निर्धारित करें। यदि उसकी प्राथमिक प्रेम भाषा प्रशंसा के शब्द हैं, तो तीन हफ्तों के अंत तक वह आपके द्वारा प्यार और सराहना महसूस करने लगेगा। फिर आप एक अनुरोध कर सकते हैं। अपनी बनाई सूची में से एक चुनें और बस कहें, 'ब्रैड, मैं आपसे एक अनुरोध करना चाहती हूँ। अगर संभव हो, तो क्या आप अपने जूते बिस्तर के नीचे या अलमारी में रख सकते हैं? जब आप उन्हें कमरे के बीच में छोड़ देते हैं तो मैं उनसे टकरा जाती हूँ।'
फिर आप उनसे कहें, ‘वैसे, अगर मेरी किसी बात से आपको परेशानी हो रही है और आप उसमें बदलाव देखना चाहते हैं, तो मैं निश्चित रूप से बदलाव करने को तैयार हूँ। मैं चाहता हूँ कि हमारा कामकाजी रिश्ता अच्छा रहे।’ अगर ब्रैड कोई सुझाव देते हैं, तो

अपनी पूरी क्षमता से बदलाव करें।
“इस पहली मुलाकात के बाद, आप हफ्ते में कम से कम तीन बार सकारात्मक बातें कहते रहें, और हर दूसरे हफ्ते एक और अनुरोध करते रहें जब तक कि आपकी सूची पूरी न हो जाए। साथ ही, हर हफ्ते बदलाव की संभावना पर भी विचार करते रहें। अगर इससे भी बात नहीं बनती, तो दूसरे सेमेस्टर में रूममेट बदलने के लिए आवेदन करने की आपको पूरी छूट है। अगर कोई व्यक्ति बदलना चाहता है, तो वह तभी बदलेगा जब उसे बदलाव का अनुरोध करने वाले व्यक्ति से प्यार और अपनापन महसूस होगा।”
रीड बहुत आशावादी नहीं था। लेकिन उसने कहा, "यह काफी तर्कसंगत लगता है, और मैं इसे ज़रूर आज़माऊंगा।" मैं जानता था कि वह उस तरह का व्यक्ति है जो हमारी बनाई योजना का पूरी ईमानदारी से पालन करेगा।
मैंने रीड को क्रिसमस की छुट्टियों तक दोबारा नहीं देखा। मैंने अपना वही पुराना सवाल दोहराया: "कॉलेज कैसा चल रहा है?"
उसके चेहरे पर मुस्कान आ गई और उसने कहा, "तुम कमाल हो।"
मैंने पूछा, "आप ऐसा क्यों कह रहे हैं?"
“जब मैं उस दोपहर आपके दफ्तर में बैठा था, तब मुझे कभी विश्वास नहीं हुआ था कि आपकी बातें सच में कारगर होंगी। लेकिन ब्रैड और मेरे बीच सच्ची दोस्ती पनप रही है। उसके जूते उसके बिस्तर के नीचे होते हैं, उसके गंदे कपड़े आमतौर पर लॉन्ड्री बैग में होते हैं, और कोक के डिब्बे कूड़ेदान में होते हैं। असल में, उसे गलियारे में एक रीसाइक्लिंग बिन मिल गया है, और अब वह उसी में अपना समय और ऊर्जा लगाता है।”
मैंने पूछा, "तो उन्होंने आपसे क्या-क्या बदलाव करने को कहा?"
"सबसे बड़ी बात यह थी कि मैं अपनी डेस्क के लिए एक अधिक फोकस वाला लैंप लगवाऊंगा ताकि जब मैं आधी रात के बाद पढ़ाई करूं, तो तेज रोशनी उसे जगाए न रखे।"
“क्या आपकी कोई और मांग है?” मैंने पूछा।
रीड मुस्कुराया। “दरअसल, उसने मुझसे कहा था कि जब भी मैं उसकी गर्लफ्रेंड को देखूं, उसे गले लगाना बंद कर दूं। मेरा ऐसा कोई गलत इरादा नहीं था। मुझे गले लगाना अच्छा लगता है, लेकिन इससे उसे चिढ़ हो जाती थी। इसलिए मैंने ऐसा करना बंद कर दिया।”
“और कॉलेज का बाकी समय कैसा चल रहा है?” मैंने पूछा।
उन्होंने कहा, "यह बहुत बढ़िया है। मुझे कॉलेज बहुत पसंद है।"
मैंने कहा, “मुझे खुशी है, लेकिन एक बात सुधारनी है। मैं अद्भुत नहीं हूँ, प्यार अद्भुत है।” हम दोनों मुस्कुराए और एक-दूसरे को गले लगा लिया।
यह समझना महत्वपूर्ण है कि रीड की यह रणनीति ब्रैड को बहकाने का प्रयास नहीं थी। बहकाना किसी को उसकी इच्छा के विरुद्ध कुछ करने के लिए भय या धमकी का प्रयोग करना है। प्रेम दूसरे व्यक्ति के हित में कुछ करने का प्रयास है, और कभी-कभी

इसमें आपके जीवन को बेहतर बनाने का अनुरोध भी शामिल हो सकता है।
अनुरोध और मांग में बहुत अंतर होता है। प्रेम ऐसा वातावरण बनाता है जिसमें अनुरोधों को स्वीकार किए जाने की संभावना अधिक होती है। एक सच्चे अनुरोध का उत्तर देना भी प्रेम की अभिव्यक्ति है। यह अनुरोध करने वाले व्यक्ति के हित में कुछ करना है। पारस्परिक प्रेम ही स्थायी मित्रता का आधार है।

मजबूत बंधन, मजबूत दोस्ती
दोस्ती तभी पनपती और मजबूत होती है जब हम एक-दूसरे की सबसे पसंदीदा प्रेम भाषा को अपनाते हैं। मौली और क्रिस्टा आठवीं कक्षा से एक-दूसरे को जानती थीं। हाई स्कूल में वे दोनों चीयरलीडिंग में बहुत सक्रिय थीं। वे कभी कोई मैच नहीं छोड़ती थीं। दोनों लड़कियां अपने पोम-पोम लेकर खेल टीमों की बसों में कई बार सफर करती थीं। अपने सीनियर साल में, दोनों ने एक-एक फुटबॉल खिलाड़ी को डेट किया। क्रिस्टा ने क्वार्टरबैक रैंडी को और मौली ने रनिंग बैक जो को डेट किया। वह साल गतिविधियों और रोमांच से भरा था।
दुर्भाग्य से, यह एक ऐसा वर्ष था जिसका अंत दुखद घटना के साथ हुआ। स्नातक समारोह से आठ दिन पहले, जो की शराब के नशे में गाड़ी चलाने से हुई एक दुर्घटना में मृत्यु हो गई। स्नातक समारोह योजना के अनुसार जारी रहा, लेकिन मौली के लिए वह दिन गहरे दुख से भरा था।

मॉली का शोक
उस गर्मी में क्रिस्टा और मौली ने कई घंटे साथ बिताए। क्रिस्टा, मौली के साथ उनके चर्च में आयोजित शोक निवारण सत्र में गई। वहाँ उसे मौली की बातें सुनने का महत्व समझ में आया, जिसमें उसने जो के साथ हुई बातचीत और अनुभवों को साझा किया था। मौली को अपनी कई आकांक्षाएँ याद आईं और अंततः उसने जो की शराब पीने की आदत के बारे में की गई अपनी टिप्पणियों को स्वीकार कर लिया। मौली ने कहा, "काश उसने मेरी बात सुनी होती।"
क्रिस्टा सहानुभूतिपूर्वक सुनती और कभी-कभी सवाल भी पूछती। वह जल्दी ही समझ रही थी कि दुःख को अक्सर बातचीत के माध्यम से ही सबसे अच्छे तरीके से संभाला जा सकता है। जब मौली दुःख के साथ-साथ दर्द भरी सिसकियाँ भी ले रही थी, तो क्रिस्टा ने उसे गले लगाया और वे दोनों साथ-साथ रोईं। पूरा ग्रीष्मकाल रोने और बातचीत से भरा रहा।
हालांकि मौली ने कॉलेज जाने की योजना बनाई थी, लेकिन उसे लगा कि वह भावनात्मक रूप से तैयार नहीं है, इसलिए उसने अपने गृहनगर में नौकरी कर ली और अपनी दोस्त क्रिस्टा को अलविदा कह दिया। क्रिस्टा को अपनी दोस्त को छोड़कर जाने का बहुत दुख हुआ, लेकिन वह जानती थी कि जीवन तो चलता ही रहता है। और उसके लिए, इसका मतलब था कॉलेज जाना। शायद उस गर्मी के अपने अनुभवों और मौली के लिए अपनी चिंता के कारण, उसने विश्वविद्यालय में मानवीय संबंधों पर एक

वैकल्पिक कक्षा ले ली।

क्रिस्टा की अंतर्दृष्टि

अपने मानवीय संबंधों की कक्षा में, उसे प्रेम की पाँच भाषाओं के बारे में बताया गया और उसने लगभग तुरंत ही महसूस किया कि मौली की प्राथमिक प्रेम भाषा गुणवत्तापूर्ण समय था और द्वितीयक प्रेम भाषा शारीरिक स्पर्श थी। अनजाने में ही, वह पूरी गर्मी मौली की प्रेम भाषाओं में बात कर रही थी।

इससे उसे गहरी संतुष्टि का अनुभव हुआ। साथ ही, उसे वह अंतर्दृष्टि भी मिली जिसके लिए उसने प्रार्थना की थी: "मैं इस संकट में मौली की सबसे अच्छी मदद कैसे कर सकती हूँ?" अब वह जानती थी कि मौली की प्रभावी ढंग से मदद कैसे करनी है। उसने हर दूसरे सप्ताहांत घर जाकर अपनी सहेली के साथ अच्छा समय बिताने का संकल्प लिया। कुछ हफ्तों बाद, उसने मौली को अपनी इच्छा अनुसार किसी भी सप्ताहांत कैंपस में आने का निमंत्रण दिया। यह सेमेस्टर मौली के लिए उपचार का समय था, और जनवरी तक उसने विश्वविद्यालय में दाखिला ले लिया था। वह अपने जीवन में आगे बढ़ने के लिए तैयार थी, और उस सहेली की बहुत आभारी थी जो उससे प्यार करती थी।

कॉलेज के दिन बीत गए। क्रिस्टा ने रैंडी से शादी कर ली। मौली ने स्कूल में मिले एक युवक से शादी कर ली। दोनों महिलाएं अलग-अलग शहरों में चली गईं और अपने सपनों को पूरा करने में जुट गईं। मौली और क्रिस्टा हर तीन-चार महीने में एक-दूसरे को फोन करके हालचाल पूछती थीं और यह सुनिश्चित करती थीं कि सब ठीक चल रहा है। साल उनकी उम्मीद से कहीं ज्यादा तेजी से बीत गए। साल में एक बार, वे अपने गृहनगर में एक साथ सप्ताहांत बिताने की कोशिश करती थीं। सब कुछ ठीक चल रहा था, लेकिन एक गर्मी की छुट्टियों में, ऐसे ही एक सप्ताहांत के दौरान, क्रिस्टा ने मौली से कहा कि उसे डर है कि रैंडी का किसी और के साथ संबंध है। डर हकीकत में बदल गया, और छह महीने के भीतर ही रैंडी ने क्रिस्टा को छोड़ दिया। वह पूरी तरह टूट गई।

कई साल पहले क्रिस्टा की मदद को याद करते हुए, मौली ने खुद से और अपने पति सेथ से पूछा, "मैं क्रिस्टा की मदद के लिए क्या कर सकती हूँ?" वह क्रिस्टा की प्रेम की भाषा जानती थी: सेवा भाव। उन्होंने इस बारे में कई बार बात की थी, और क्रिस्टा अक्सर शिकायत करती थी कि रैंडी "घर के कामों में मेरी कभी मदद नहीं करता।" मौली और सेथ ने बात की और तय किया कि अगर क्रिस्टा तैयार हो, तो वे उसे अपने शहर बुलाएँगे, "उसके रहने के लिए जगह ढूँढेंगे, नौकरी दिलाने में मदद करेंगे और अस्वीकृति के दर्द से उबरने में उसकी मदद करेंगे।" उन्होंने यह प्रस्ताव रखा और क्रिस्टा ने सकारात्मक प्रतिक्रिया दी। उन्होंने दुख के समय में और स्वस्थ होने तक उसका साथ दिया। दोस्त हमेशा दोस्तों के लिए मौजूद रहते हैं (सिर्फ़ तब नहीं जब यह आसान हो)। और जो दोस्त प्रेम की पाँचों भाषाओं को समझते हैं, वे जानते हैं कि सबसे प्रभावी ढंग से कैसे साथ दिया जाए।

सचमुच जुड़ें, सचमुच सेवा करें
ऐसा लगता है कि जैसे-जैसे हमें तकनीक मिलती जाती है, वैसे-वैसे हमारे दोस्त बढ़ते जाते हैं। इंटरनेट पर हम जितना अधिक नेटवर्क बनाते हैं, दूरियों पर जितना अधिक संवाद करते हैं, और एक साथ कई काम करने में जितने अधिक सक्षम होते हैं— हमारा दायरा उतना ही बड़ा होता जाता है।
अगर हम सावधान नहीं रहे, तो इसका नतीजा यह हो सकता है कि जान-पहचान वालों की संख्या बढ़ती जाए और सच्ची, वास्तविक दोस्ती कम होती जाए। हालांकि, हम एक नई और साहसी दुनिया में जी रहे हैं और संभव है कि जान-पहचान वालों के इसी दायरे से वो गहरी दोस्ती जन्म ले जो हम सभी चाहते हैं। अपनी प्राथमिक प्रेम भाषा का उपयोग दूसरों को प्रोत्साहित करने और प्यार देने के साधन के रूप में करना सीखने से आप अपने आस-पास के लोगों के जीवन में सार्थक योगदान दे सकते हैं।
मार्सी, एक युवा अविवाहित महिला, मानती हैं कि उनकी प्रेम अभिव्यक्ति सेवा भाव है। उन्होंने कहा, "मुझे दूसरों की सेवा करने में सबसे अधिक आनंद मिलता है। मैं पेशेवर रूप से खाद्य सेवा उद्योग में काम करती हूं। इसलिए, मैं अपने चर्च की रसोई में स्वयंसेवा करती हूं। हम बुधवार की रात को भोजन परोसते हैं, और विशेष अवसरों पर भोज आयोजित करते हैं। मुझे सबसे ज्यादा आनंद अपने चर्च के विवाहित जोड़ों के लिए वैलेंटाइन भोज आयोजित करने में आता है।"
मार्सी ने आगे कहा, "आम तौर पर कहा जाता है कि अकेले लोग हमेशा कुछ न कुछ चाहते रहते हैं, लेकिन मेरा मानना है कि अकेले लोगों को देने वाला होना चाहिए। दूसरों को देने का यह मेरा तरीका है।"
पिछले कुछ वर्षों में मुझे जो व्यक्तिगत आनंद मिला है, वह मार्सी जैसी सोच रखने वाले लोगों से मिलना रहा है। केली की बहन आर्थिक तंगी से जूझ रही एक अकेली माँ थी। वह अपने बच्चों का पालन-पोषण करने के लिए अपना सब कुछ लगा देती थी, लेकिन उसकी तरफ से कोई कुछ नहीं करता था। इसलिए, जब केली को मौका मिला, तो उसने अपनी बहन को कुछ नए जूते और कुछ नई ड्रेस खरीदने की पेशकश की।
पहले तो उसकी बहन हिचकिचाई, लेकिन जब केली ने कहा, "मैं तुमसे प्यार करती हूँ। और मैं तुम्हारी मदद करना चाहती हूँ," तो उसकी बहन की आँखों में आँसू आ गए और उसने कहा, "मैं इसकी आभारी हूँ।" उपहार शायद उसकी बहन के लिए प्यार जताने का मुख्य तरीका न हो, लेकिन जब कोई व्यक्ति वास्तव में ज़रूरतमंद होता है, तो प्यार से दिए गए उपहार प्यार का संचार करते हैं। याद रखें, भले ही हम सभी की अपनी-अपनी एक भाषा हो, फिर भी हम पाँचों भाषाओं में प्यार पा सकते हैं।

कार्यस्थल पर भी प्यार का माहौल बनाए रखें (आप इन लोगों के साथ काफी समय बिताते हैं)।
कार्यस्थल पर किसी की प्राथमिक प्रेम भाषा में बात करने से दोस्ती मजबूत हो सकती है और अक्सर तनावपूर्ण माहौल में सकारात्मक वातावरण बन सकता है। सहकर्मी

इस बात की सराहना करते हैं कि कोई व्यक्ति उनकी विशेष प्रेम भाषा में बात करने के लिए समय निकालता है।

एक कठिन समय: कैथी की भाषा बोलना
सुसान की अपने उन्नीस वर्षीय सहकर्मी कैथी से दोस्ती हो गई और जल्द ही उसे पता चला कि कैथी उपहार देकर अपना प्यार जताती है। इसलिए समय-समय पर वह कैथी को प्रशंसा के छोटे-छोटे प्रतीक देती रहती थी। कुछ महीनों बाद कैथी के प्रेमी ने उसे शादी का प्रस्ताव दिया, और हालांकि सुसान को यह संदेह था कि क्या वह शादी करने की उम्र की है, उसने कैथी की निंदा नहीं की।
बाद में, जब उसके मंगेतर ने सगाई तोड़ दी, तो कैथी पूरी तरह से टूट गई थी।
कैथी की प्यार जताने की सबसे पहली भाषा उपहार थी, यह जानते हुए, "मैंने उसके लिए उपहारों से भरी एक टोकरी बनाई," सुसान ने याद करते हुए बताया। "मैंने उसमें एक किताब, कुछ कैंडी और एक कार्ड शामिल किया जो मुझे पता था कि उसे पसंद आएगी।"
“टोकरी खोलते समय उसके चेहरे पर जो भाव थे, वे वाकई अनमोल थे। ऐसा कुछ कर पाना मुझे भी बहुत अच्छा लगता है।”
जीवन में प्रेम देने और प्राप्त करने से अधिक महत्वपूर्ण और क्या हो सकता है? प्रेम की सार्थक अभिव्यक्ति से मित्रताएँ मजबूत होती हैं, विशेषकर जब किसी को उनकी अपनी भाषा में प्रेम करने में इतना ध्यान लगाया जाता है।

एक कठिन परिस्थिति: बेकी के प्रति प्रेम का प्रदर्शन
कार्यस्थल पर किसी की प्रेम भाषा को समझना आपके सहकर्मी के प्रति आपके दृष्टिकोण को भी बदल सकता है। लॉरेन की एक सहकर्मी थी जिससे वह नाराज़ रहती थी। लॉरेन को लगता था कि बेकी अपना काम ठीक से नहीं करती। वह उसके साथ बेहतर संबंध बनाना चाहती थी, लेकिन उसे यकीन नहीं था कि यह संभव है। जब उसने प्रेम की पाँच भाषाओं के बारे में सुना, तो सबसे पहले उसके मन में बेकी का ही नाम आया।
“मुझे यकीन नहीं था कि क्या होगा,” लॉरेन ने कहा, “लेकिन मुझे पता था कि मुझे इसे एक मौका देना होगा। मेरा पहला काम बेकी की प्राथमिक प्रेम भाषा का पता लगाना था। चूंकि हम ज्यादा बात नहीं करते थे, मुख्य रूप से मेरी नाराजगी के कारण, मुझे समझ नहीं आ रहा था कि आगे कैसे बढ़ना है।”
“मुझे कुछ हफ्ते पहले बाइबल अध्ययन से एक बात याद आई। यीशु ने कहा था, ‘अपने शत्रुओं से प्रेम करो और उनके लिए प्रार्थना करो।’
जो तुम्हें सताते हैं।’ 1 मुझे ऐसा नहीं लगा कि बेकी मेरी दुश्मन है, और मुझे यह भी ठीक से महसूस नहीं हुआ कि वह मुझे सता रही है, हालाँकि मुझे यह ज़रूर लगा कि वह मेरे साथ सही व्यवहार नहीं कर रही है। इसलिए मैंने उसके लिए प्रार्थना की। कुछ ही समय बाद, मैंने खुद को यह प्रार्थना करते हुए पाया कि ईश्वर मेरे माध्यम से बेकी

के प्रति अपना प्रेम प्रकट करें।
“लेकिन मुझे अब भी उसकी प्रेम की मूल भाषा का पता नहीं था। मुझे लगा कि अगर मैं उसे कोई उपहार दूँगी, तो शायद वह सोचेगी कि मैं उसकी दोस्ती खरीदने की कोशिश कर रही हूँ। इस स्थिति में, गलत प्रेम भाषा का प्रयोग करना फायदे से ज़्यादा नुकसानदायक हो सकता है। इसलिए मैंने ईश्वर से प्रार्थना की कि वह मुझे यह समझने में मदद करें।”

नए साल का संकल्प
“क्रिसमस के ठीक एक हफ्ते बाद मैंने यह प्रार्थना की। एक सुबह जब मैं उठी और काम पर जाने की तैयारी कर रही थी, तभी मेरे मन में यह विचार आया: क्यों न मैं नए साल का यह संकल्प लूँ कि नए साल के पहले तीन महीनों के भीतर मैं अपने सहकर्मियों में से प्रत्येक के लिए एक ऐसा काम करूँ जिससे उनका जीवन आसान हो जाए? ज़ाहिर है, इसका एकमात्र तरीका यही था कि मैं उन्हें अपने संकल्प के बारे में बताऊँ और उनसे पूछूँ कि मैं उनके जीवन को आसान बनाने के लिए क्या कर सकती हूँ। मैंने सोचा कि शायद इससे मुझे उनकी प्रेम की भाषा का पता चल जाएगा। और यह कारगर साबित हुआ,” उन्होंने कहा।
लॉरेन ने पहले दो अन्य सहकर्मियों से, फिर बेकी से पूछा। उसने अपने नए साल के संकल्प के बारे में बताया: "ऑफिस में हर व्यक्ति के लिए एक ऐसा काम करो जिससे उसका जीवन आसान हो जाए। इसलिए मैं आप सभी से इस बारे में सोचने और शायद कल मुझे जवाब देने के लिए कह रही हूँ।"
"क्या तुम पागल हो?" बेकी ने कहा। "तुम मेरी जिंदगी आसान बनाना चाहते हो?" बेकी ने कुछ हद तक शत्रुता और अविश्वास के साथ पूछा।
"हो सकता है मैं पागल हो जाऊं, लेकिन मैं यही करना चाहती हूं," लॉरेन ने जवाब दिया।
“ठीक है,” बेकी ने कहा। “मैं इस बारे में सोचूंगी।”
अगले दिन जब लॉरेन अपना जवाब लेने वापस गई, तो उसने बेकी को बदले हुए मूड में पाया। बेकी ने कहा, “मैं इस बारे में सोच रही थी, और मैं यह तभी करूंगी जब यह आपसी सहयोग से हो। तुम्हारे लिए मेरे लिए कुछ करना तब तक उचित नहीं होगा जब तक मैं तुम्हारे लिए कुछ न करूं। इसलिए, अगर तुम मुझे कुछ ऐसा बताओगी जिससे तुम्हारा जीवन आसान हो जाए, तो मैं तुम्हारे सवाल का जवाब दूंगी।”
लॉरेन इस प्रतिक्रिया के लिए तैयार नहीं थी, और उसने यही कहा: "वाह, मैं इसके लिए तैयार नहीं थी। शायद बेहतर होगा कि आप मुझे इस बारे में सोचने के लिए एक दिन का समय दें, और मैं कल आपसे संपर्क करूंगी।"
उस रात, लॉरेन ने जो कुछ हुआ था उसके बारे में सोचा। अब तक तो वह बस प्यार जताने की कोशिश कर रही थी, और बेकी भी बदले में वैसा ही प्यार जता रही थी। लॉरेन जानती थी कि उसकी अपनी प्रेम की भाषा सेवा भाव है। इसीलिए वह इस बात से इतनी चिढ़ गई थी कि बेकी उसका बोझ नहीं उठा रही थी। लेकिन वह बेकी से

ऐसा क्या करने को कह सकती थी जिससे उसकी ज़िंदगी आसान हो जाए? उसे लगता था कि बेकी को बहुत कुछ करना चाहिए, लेकिन उसे एक चुनना था, और वह ईमानदार रहना चाहती थी और ऐसा कुछ करना चाहती थी जो सचमुच उसके लिए मददगार हो। अगली सुबह जब लॉरेन काम पर जा रही थी, तब जाकर उसने अपनी विनती तय की।

पिछले तीन सालों से लॉरेन हर सुबह कॉफ़ी बना रही थी। उसे ठीक से याद नहीं था कि उसे यह काम कैसे मिला, लेकिन किसी और ने कभी मदद करने की पेशकश नहीं की। वह जानती थी कि बेकी से यह ज़िम्मेदारी लेने के लिए कहना बहुत ज़्यादा होगा, लेकिन उसने सोचा: शायद वह एक हफ़्ते यह काम कर ले और अगले हफ़्ते मैं कर लूँ। हम बारी-बारी से कर सकते हैं, और हम दोनों में से किसी पर भी बोझ नहीं पड़ेगा। यह मुमकिन लग रहा था और उसके लिए सचमुच मायने रखने वाला काम भी।

उस सुबह, कॉफी पीते हुए, बेकी ने कहा, "आप पहले जाइए।"

“एक मिनट रुको,” लॉरेन ने कहा। “मैंने इसकी शुरुआत की थी। मुझे लगता है कि तुम्हें पहले बोलना चाहिए।”

"मुझे पता है तुमने ही इसकी शुरुआत की थी," बेकी हंसते हुए बोली। "इसीलिए मुझे लगता है कि तुम्हें पहले बोलना चाहिए। वैसे भी, मेरे लिए अपनी बात कहना मुश्किल होगा, लेकिन अगर मैं तुम्हारी बात पहले सुन लूं, तो मैं वादा करती हूं, मैं भी अपनी बात कहूंगी।"

“ठीक है,” लॉरेन ने कहा, “हम जो साझा कर रहे हैं वह कुछ ऐसा है जिसे दूसरा व्यक्ति कर सकता है जिससे हमारा जीवन आसान हो जाएगा, है ना?”

“ठीक है,” बेकी ने कहा।

“खैर, जैसा कि आप जानते हैं, मैं हर सुबह कॉफ़ी बनाती हूँ। मुझे सच में नहीं पता कि मुझे यह काम कैसे मिल गया। मुझे इससे कोई खास परेशानी नहीं है, लेकिन मैंने सोचा कि अगर आप एक हफ़्ते कॉफ़ी बना दें और मैं अगले हफ़्ते, तो हम बारी-बारी से बना सकते हैं। इससे मेरी ज़िंदगी काफ़ी आसान हो जाएगी, और शायद हम दोनों में से किसी को भी ज़्यादा परेशानी नहीं होगी। अच्छा, आपका क्या ख्याल है?” लॉरेन ने पूछा।

बेकी ने सोच-समझकर जवाब दिया, "मैं ऐसा कर सकती हूँ। मैंने कभी इसके बारे में सोचा ही नहीं। मुझे लगा था कि यह आपके काम का ही हिस्सा है।"

“खैर, यह सब तीन साल पहले शुरू हुआ था,” लॉरेन ने कहा, “जब जॉन ने कॉफी पॉट खरीदा था। उससे पहले हम इंस्टेंट कॉफी का इस्तेमाल करते थे। मैंने पहले हफ्ते स्वेच्छा से काम किया, और उसके बाद यह मेरा काम बन गया।”

बेकी ने कहा, "मुझे ऐसा करने में खुशी होगी। क्या आप चाहती हैं कि मैं इसी हफ्ते से शुरू करूँ?"

“नहीं, मैं इस हफ्ते इसे खत्म कर दूंगी,” लॉरेन ने कहा। “तुम अगले हफ्ते से शुरू कर सकती हो। अब तुम्हारी बारी है।”

आश्चर्य! अलग-अलग लोग अलग-अलग प्रतिक्रिया देते हैं।
“मेरा मामला बिल्कुल अलग है,” उसने कहा। “यह सुनने में अजीब लग सकता है... मैं यहाँ चार साल से काम कर रही हूँ। मुझे लगता है कि मैं अच्छा काम करती हूँ, हालाँकि मुझे पता है कि कभी-कभी नई चीजें सीखने में मुझे थोड़ी देर लग जाती है। लेकिन मुझे कभी सराहना नहीं मिलती। मुझे लगता है कि मेरे काम को हल्के में लिया जाता है।”
“तो मैं आपसे यह पूछना चाहती हूँ कि...” वह थोड़ी देर रुकी। “यह बहुत मुश्किल है,” उसने कहा। “मुझे यह कहते हुए बहुत अजीब लग रहा है। मेरा मतलब यह है कि अगर कभी-कभार आप मुझे अच्छा काम करते हुए देखें, तो क्या आप मुझे बता सकते हैं? सकारात्मक शब्द मेरे लिए हमेशा बहुत मायने रखते हैं। मुझे लगता है कि मुझे हमेशा आलोचना ही सुनने को मिलती है, आपसे तो ज़्यादा नहीं, लेकिन मैं बस इतना महसूस करना चाहती हूँ कि कोई तो यह सोचे कि मैं अच्छा काम कर रही हूँ।”
लॉरेन को जो कुछ वह सुन रही थी उसे समझने में मुश्किल हो रही थी, लेकिन वह जानती थी कि यह बेकी की प्यार जताने की प्राथमिक भाषा थी।
"मुझे लगता है कि हर किसी को समय-समय पर प्रशंसा के शब्द सुनना अच्छा लगता है," लॉरेन ने कहा। "और मैं निश्चित रूप से ऐसा कर सकती हूं।"
“देखो,” बेकी ने कहा। “मैंने तुमसे कहा था ना कि मेरा वाला अलग है।”
“कोई बात नहीं,” लॉरेन ने कहा। “मैंने यह सीखा है कि जो चीज़ एक व्यक्ति को प्यार और सराहना का एहसास कराती है, ज़रूरी नहीं कि वही चीज़ दूसरे व्यक्ति को भी सराहना का एहसास कराए। मेरे लिए, यह तब होता है जब लोग मेरे लिए कुछ करते हैं। आपके लिए, यह तब होता है जब लोग आपके द्वारा किए गए काम की सराहना करते हैं। तो चलिए, इसे आज़माकर देखते हैं कि यह काम करता है या नहीं।”
लॉरेन काम पर वापस लौटी, यह जानते हुए कि बेकी के साथ यह उसकी अब तक की सबसे गहरी बातचीत थी और यह भी जानते हुए कि बेकी ने उसके भावनात्मक प्रेम के सागर का एक छोटा सा हिस्सा खोल दिया था। उस रात, लॉरेन ने प्रार्थना की कि ईश्वर उसे बेकी के सकारात्मक कार्यों को देखने और सच्ची प्रशंसा व्यक्त करने में मदद करे। (इसका भाग 2)
कहानी आ रही है... अध्याय 14 में।)

विशेष आवश्यकताओं वाले मित्रों से प्रेमपूर्ण बातें करना
डेब्रा की एक सिंगल पेरेंट दोस्त है, जिसकी प्राथमिक प्रेम भाषा प्रशंसा के शब्द हैं और द्वितीयक भाषा गुणवत्तापूर्ण समय बिताना है। पिछले साल, डेब्रा ने उसके जन्मदिन से एक सप्ताह पहले से शुरुआत की और उस सप्ताह के हर दिन उसे एक कार्ड भेजा। उसने सप्ताह के अंत में उसे डिनर पर ले जाकर उसे प्यार का एहसास कराया। अपनी दोस्त की प्राथमिक प्रेम भाषा को जानने से डेब्रा को प्यार का इज़हार अधिक गहराई

से और अधिक प्रभावी ढंग से करने में मदद मिली, बजाय इसके कि वह सिर्फ अंदाजे से यह बताती कि उसे क्या पसंद आएगा।
पौला, शैनन की देखभाल करती हैं, जो सेरेब्रल पाल्सी से पीड़ित एक छोटी बच्ची है। “मुझे पता था कि मैं उसकी शारीरिक रूप से मदद कर सकती हूँ, लेकिन मैं हमेशा सोचती रहती थी, ‘मैं इस बच्ची को भावनात्मक रूप से प्यार कैसे पहुँचाऊँ?’ मैं जानती हूँ कि बच्चों को प्यार महसूस करना ज़रूरी होता है। फिर मैंने पाँच प्रेम भाषाओं के बारे में सुना, इसलिए मैंने शैनन के व्यवहार को देखना शुरू किया। मैंने गौर करना शुरू किया कि जब मैं पाँचों प्रेम भाषाओं में से प्रत्येक का उपयोग करती थी, तो शैनन कैसे प्रतिक्रिया देती थी।”
“जब मैं उसे प्यार से छूता या प्रशंसा के शब्द कहता, तो वह सबसे सकारात्मक प्रतिक्रिया देती थी। मैंने यह भी देखा कि वह भी स्पर्श और प्रशंसा के शब्दों के माध्यम से ही अपनी भावनाएं व्यक्त करती थी। हर दिन जब मैं आता, तो वह मुझे गले लगाती और जब मैं जाने के लिए तैयार होता, तब भी यही होता था। हर दिन वह मुझसे कई बार कहती, ‘मैं तुमसे प्यार करती हूँ’।”
"चूंकि शब्द ही मेरी प्राथमिक प्रेम अभिव्यक्ति हैं, इसलिए मैं निश्चित रूप से शैनन द्वारा प्यार महसूस करता हूं, और मुझे विश्वास है कि वह मेरे प्यार को बहुत गहराई से महसूस करती है।"
पौला ने पाया कि शारीरिक या मानसिक चुनौतियों से जूझ रहे बच्चे और वयस्क भी भावनात्मक प्रेम की अभिव्यक्तियों पर सकारात्मक प्रतिक्रिया देते हैं, खासकर जब उनकी प्राथमिक प्रेम भाषा को सीखने के लिए समय निकाला जाता है।
अधिकांश अविवाहित वयस्क अपने रूममेट्स, सहपाठियों, सहकर्मियों और जीवन के अन्य महत्वपूर्ण लोगों के साथ मजबूत संबंध बनाना चाहते हैं। किसी भी भाषा में व्यक्त किया गया प्रेम संबंधों को बेहतर बनाता है। लेकिन अपनी प्राथमिक प्रेम भाषा में व्यक्त किया गया प्रेम कहीं अधिक गहरे भावनात्मक स्तर पर संवाद स्थापित करता है।

विचार करने योग्य बातें

1. क्या आपका किसी के साथ कोई महत्वपूर्ण संबंध है? क्या आप अपने हाई स्कूल के सहपाठियों में से किसी को जानते हैं? यदि हाँ, तो उनके नाम लिखें और निम्नलिखित प्रश्न का उत्तर दें: मैं इस व्यक्ति की प्राथमिक प्रेम भाषा का पता लगाने के लिए क्या कर सकता हूँ? यदि आपको लगता है कि आप पहले से ही उनकी प्रेम भाषा जानते हैं, तो कृपया निम्नलिखित प्रश्न का उत्तर दें: उनकी प्राथमिक प्रेम भाषा के बारे में पूछें: मैं इस सप्ताह उनकी प्रेम भाषा कैसे बोल सकता हूँ?

2. यदि आप कॉलेज में पढ़ रहे हैं या पढ़ चुके हैं, आपने अपने सहपाठियों के साथ जो मित्रता विकसित की, उसका वर्णन आप कैसे

करेंगे? यदि आपकी स्कूली शिक्षा समाप्त हो चुकी है, तो क्या आपने अपने किसी सहपाठी के साथ मित्रता बनाए रखी है? इन संबंधों को और मजबूत करने के लिए आप क्या कदम उठा सकते हैं?

3. यदि आप कार्यरत हैं, तो उन लोगों के नाम सूचीबद्ध करें जिनके साथ आप काम करते हैं।

आप अक्सर जिन लोगों के साथ काम करते हैं, क्या आप उनकी प्राथमिक प्रेम भाषा जानते हैं? इसे जानने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

4. आप किसके साथ बेहतर संबंध रखना चाहेंगे? कामकाजी संबंध? आप क्या कदम उठाएंगे?

5. माता-पिता और भाई-बहनों के अलावा, कौन हैं जो...

आपके जीवन में अन्य महत्वपूर्ण लोग कौन हैं? आपने हाल ही में इन व्यक्तियों के प्रति अपने प्रेम का इजहार कैसे किया है?

6. क्या आप प्रत्येक व्यक्ति की प्राथमिक प्रेम भाषा जानते हैं? इन महत्वपूर्ण लोगों में से आप किस प्रकार के व्यक्ति हैं? उनकी प्रेम भाषा को जानने और/या समझने के लिए आप क्या कदम उठा सकते हैं?

13

बच्चों के साथ अकेली महिला: प्रेम की भाषाएँ और एकल माता-पिता

एंजी दो किशोर बच्चों, पंद्रह वर्षीय जोश और तेरह वर्षीय जूली की अकेली माँ है। उसकी दुनिया आसान नहीं है। लंबे समय से आसान नहीं रही है। उसके पति ने बच्चों के आठ और दस वर्ष की उम्र में ही उसे छोड़ दिया था। एक कठिन तलाक के सदमे से गुज़रने और अपनी खुद की समस्याओं से जूझने के बाद, एंजी को अपनी ज़िंदगी में आगे बढ़ने के लिए बहुत संघर्ष करना पड़ा।

अस्वीकृति की भावना से प्रेरित होकर, एंजी ने अपने जीवन की बागडोर अपने हाथ में ले ली।

अपने माता-पिता की मदद से उसने नर्स का प्रशिक्षण पूरा किया और तब से स्थानीय अस्पताल में काम कर रही है। पूर्णकालिक नौकरी के बिना उसका आर्थिक गुजारा नहीं हो पाता क्योंकि उसके पति द्वारा बच्चों के भरण-पोषण के लिए दी जाने वाली राशि अपर्याप्त और अनियमित थी।

अपनी तमाम उपलब्धियों के बावजूद, एंजी मन ही मन अपराधबोध से ग्रस्त रहती है। वह बच्चों के साथ उतना समय नहीं बिता पाती जितना वह चाहती है। नौकरी की वजह से वह उनकी स्कूल के बाद की कई गतिविधियों में शामिल नहीं हो पाती। अब वे किशोर हो गए हैं, और वह अब भी उनके साथ उतना समय नहीं बिता पाती जितना

वह चाहती है।
वे बड़े हो रहे हैं और बदल रहे हैं, और वह सोचती है कि क्या वे आने वाले समय के लिए तैयार हैं। एक दिन वह खुद से कहती है, मैंने अपनी तरफ से पूरी कोशिश की। अगले दिन वह कहती है, मुझे यकीन नहीं है कि मैंने काफी कोशिश की। आजकल जोश अपनी माँ से पलटकर जवाब देता है और अक्सर उनकी आलोचना करता है। जूली डेटिंग शुरू करना चाहती है, और एंजी को लगता है कि वह अभी बहुत छोटी है। एक दिन मेरे दफ्तर में एंजी ने कहा, “मुझे यकीन नहीं है कि मैं यह कर पाऊँगी। मुझे लगता है कि अब तक मैंने ठीक-ठाक काम किया है, लेकिन मुझे नहीं पता कि मैं किशोरावस्था के इन सालों को झेल पाऊँगी या नहीं।” एंजी वही बातें कह रही थी जो मैंने सालों से सैकड़ों एकल माता-पिता से सुनी हैं। “क्या कोई मेरी मदद करेगा? मुझे यकीन नहीं है कि मैं यह सब अकेले कर पाऊँगी।”
हमारी इस भागदौड़ भरी जिंदगी में अक्सर लोग अभिभूत या अकेलापन महसूस करते हैं। इस किताब और इसके संदेश के माध्यम से मेरी यही आशा है कि यह एंजी जैसी हजारों एकल अभिभावकों को प्रोत्साहन और सहायता प्रदान करे। शायद आप स्वयं एक एकल अभिभावक हों या आप किसी ऐसे एकल अभिभावक को जानते हों जिन्हें प्रोत्साहन और सहायता की आवश्यकता हो। किसी भी स्थिति में, अपने बच्चे की प्राथमिक प्रेम भाषा को जानना आपको अपने बच्चे की भावनात्मक जरूरतों को पूरा करने के लिए अपने समय का सर्वोत्तम उपयोग करने में सहायक होगा। प्राथमिक देखभालकर्ता और कम शामिल माता-पिता दोनों ही अपने बच्चों को अधिक प्रभावी ढंग से प्यार कर पाएंगे यदि वे नियमित रूप से बच्चे की प्राथमिक प्रेम भाषा में बात करें और अवसर मिलने पर अन्य चार भाषाओं का भी उपयोग करें। बच्चों को प्रेम की सभी पाँच भाषाओं का अनुभव करना आवश्यक है, लेकिन उनकी प्राथमिक प्रेम भाषा के बिना, उनकी भावनात्मक प्रेम की कमी बनी रहेगी।
केविन ने अपने बेटे मैट के साथ सप्ताहांत बिताया था। उन्होंने फुटबॉल देखा, कार धोई और मिनी गोल्फ के दो मैच खेले। केविन को उनके साथ बिताए समय से अच्छा महसूस हुआ। लेकिन अगर उन्हें अगले मंगलवार दोपहर को मैट की बातें अपने काउंसलर से सुनने को मिलतीं, तो वे ज़रूर हैरान रह जाते। जब मैट ने पूछा, "पिताजी के साथ सप्ताहांत कैसा बीता?" तो मैट ने जवाब दिया, "हमने साथ में बहुत कुछ किया। लेकिन मुझे नहीं लगता कि मेरे पिताजी मुझसे प्यार करते हैं।"
“आप ऐसा क्यों कह रहे हैं?” परामर्शदाता ने पूछा।
क्योंकि वह मुझसे कभी भी मेरे मन की बात या मेरी भावनाओं के बारे में बात नहीं करता।
यह आम बात है कि पिता और बच्चों के बीच मुलाक़ात के रिश्ते को लेकर अलग-अलग विचार होते हैं। शोध से पता चलता है कि पिता अक्सर सोचते हैं कि वे प्यार करने वाले और ध्यान देने वाले रहे हैं, लेकिन बच्चा फिर भी उपेक्षित महसूस करता है। एक अध्ययन से पता चला कि जहाँ अधिकांश पिता सोचते थे कि उन्होंने अपने दायित्वों को पूरा कर लिया है, वहीं चार में से तीन किशोरों को अपने बच्चे के साथ

अलग तरह का व्यवहार करने की इच्छा होती है।
यह धारणा कि वे अपने पिताओं के लिए ज्यादा मायने नहीं रखते थे।2
यही धारणा का अंतर बच्चे और प्राथमिक देखभालकर्ता माता-पिता के बीच भी हो सकता है। दस वर्षीय टायलर ने कहा, "मेरी माँ बहुत मेहनत करती है। मुझे लगता है कि वह मुझसे प्यार करती है, लेकिन काश वह मेरी इतनी आलोचना न करती।"

अपने बच्चे को प्यार का एहसास दिलाने में मदद करना...
सवाल यह नहीं है: "क्या आप एक एकल अभिभावक के रूप में अपने बच्चों से प्यार करते हैं?" सवाल यह है: "क्या आपके बच्चे प्यार महसूस करते हैं?" माता-पिता की ईमानदारी ही काफी नहीं है। हमें बच्चे की प्राथमिक प्रेम भाषा सीखनी होगी। मेरा मानना है कि बच्चों के कई दुर्व्यवहारों की जड़ प्यार की कमी में निहित है। हर बच्चे की एक प्राथमिक प्रेम भाषा होती है—वह भाषा जो उसकी आत्मा को गहराई से छूती है और प्यार महसूस करने की उसकी भावनात्मक आवश्यकता को पूरा करती है। यदि माता-पिता बच्चे की प्राथमिक प्रेम भाषा को खोजने और बोलने में असफल रहते हैं, तो बच्चा खुद को अनचाहा महसूस कर सकता है, भले ही माता-पिता उससे अन्य भाषाओं में बात कर रहे हों।
आइए संक्षेप में प्रेम की पांच भाषाओं की समीक्षा करें, और आइए अपने बच्चे पर इन्हें लागू करने पर ध्यान केंद्रित करें।

... सकारात्मक शब्दों के माध्यम से
यह भाषा आपको मौखिक अभिव्यक्ति के माध्यम से अपने बच्चे के महत्व को अभिव्यक्त करने का अवसर देती है। "मैं तुमसे प्यार करता/करती हूँ। तुम इस ड्रेस में बहुत अच्छे लग रहे हो। तुमने अपना बिस्तर अच्छे से लगाया। बहुत बढ़िया! कार धोने में मेरी मदद करने के लिए धन्यवाद। मुझे तुम पर गर्व है।" ये प्रशंसा के शब्द हैं। सरल शब्द "मैं तुमसे प्यार करता/करती हूँ" बच्चे की आत्मा पर हल्की बारिश की तरह पड़ सकते हैं। इसके विपरीत, गुस्से में बोले गए कठोर या चुभने वाले शब्द बच्चे के आत्मसम्मान को ठेस पहुंचा सकते हैं और जीवन भर याद रह सकते हैं।
दस वर्षीय टायलर ने यह प्रदर्शित किया कि प्रशंसा के शब्द ही उसकी प्रेम की प्राथमिक भाषा हैं, जब उसने कहा, "मुझे लगता है कि वह मुझसे प्यार करती है, लेकिन काश वह मेरी इतनी आलोचना न करती।" टायलर एक और सच्चाई भी दिखा रहा था—कि जब आप किसी बच्चे की प्रेम की प्राथमिक भाषा का नकारात्मक तरीके से उपयोग करते हैं, तो वह उस बच्चे को किसी अन्य बच्चे की तुलना में कहीं अधिक गहरा दुख पहुंचाता है। चूंकि टायलर की प्रेम की प्राथमिक भाषा प्रशंसा के शब्द थे, इसलिए उसकी माँ के नकारात्मक शब्दों ने उसके दिल को और भी गहराई से चोट पहुंचाई।

... उपहारों के माध्यम से

उपहार यह संदेश देते हैं, “किसी ने मेरे बारे में सोचा। देखो, मेरे लिए क्या लाया है।” उपहार महंगे होने ज़रूरी नहीं। ये सड़क पर चलते हुए मिले एक पत्थर या अपने घर के सामने के बगीचे से तोड़े गए एक फूल जितने साधारण भी हो सकते हैं। प्रेम की अभिव्यक्ति के रूप में उपहारों का पूरा लाभ उठाने के लिए, उन्हें लपेटकर भेंट करें। इस तरह से दिए गए स्कूल के कपड़े भी एकल माता-पिता की ओर से उपहार बन सकते हैं।
किसी बच्चे द्वारा बिस्तर ठीक करने या कमरा साफ करने पर कभी उपहार नहीं दिया जाता। ऐसा उपहार तो किए गए कार्यों का भुगतान होता है, न कि वास्तव में कोई उपहार। उपहार इसलिए दिए जाते हैं क्योंकि एकल माता-पिता प्यार करते हैं, न कि इसलिए कि बच्चा इसके लायक है।
अगर आप यात्रा से लौटकर अपनी दोनों बेटियों के लिए टेडी बियर लाते हैं, तो आश्चर्यचकित न हों अगर एक बेटी खुशी से उछल पड़े और कहे, "धन्यवाद, धन्यवाद," टेडी बियर का नाम रखे और उसे अपने कमरे में किसी खास जगह पर रख दे, जबकि दूसरी बेटी कहे, "धन्यवाद," अपना बियर सोफे पर फेंक दे और आपसे यात्रा के बारे में पूछने लगे। दूसरी बेटी अपनी प्रेम की प्राथमिक भाषा का प्रदर्शन कर रही है: आपके साथ बिताया गया गुणवत्तापूर्ण समय। उसे आपके उपहार से ज़्यादा आपका ध्यान चाहिए, जबकि पहली बेटी की प्रेम की प्राथमिक भाषा उपहार देना है।

…सेवा कार्यों के माध्यम से
बच्चे के लिए वो काम करना जो वो खुद नहीं कर सकता, प्यार जताने का एक तरीका है। हम बचपन से ही डायपर बदलने, खाना खिलाने और शिशु की शारीरिक ज़रूरतों का ध्यान रखने जैसे कामों से इस प्यार को ज़ाहिर करते हैं। अगले अठारह साल तक, जीवन भोजन तैयार करने, कपड़े धोने, पट्टी लगाने, साइकिल ठीक करने और ऐसे ही हज़ारों अन्य सेवा कार्यों से भरा रहता है। अगर ये सब दयालुता की भावना से किए जाएं, तो ये प्यार की भावनात्मक अभिव्यक्ति हैं।
जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं, हम उन्हें स्वयं की देखभाल करने के लिए आवश्यक कौशल सिखाकर उनकी सेवा करते हैं: खाना पकाने से लेकर उन्हें खाना तैयार करना सिखाने तक।
सेवा भाव से बच्चों को भावनात्मक प्रेम का संचार करने का एक सशक्त तरीका है। दस वर्षीय मैंडी ने कहा, "मुझे पता है कि मेरी माँ मुझसे प्यार करती है क्योंकि वह मेरे होमवर्क में, खासकर गणित में मेरी मदद करती है।"

गुणवत्तापूर्ण समय के माध्यम से...
गुणवत्तापूर्ण समय का अर्थ है अपने बच्चे को अपना पूरा ध्यान देना। छोटे बच्चे के साथ, इसका अर्थ है ज़मीन पर बैठकर गेंद खेलना या सोफे पर बैठकर किताब पढ़ना। बड़े बच्चे के साथ, इसका अर्थ हो सकता है जंगल में टहलना, जहाँ आप दोनों एक-दूसरे को देखें, सुनें और बातें करें। क्योंकि बच्चे परिपक्वता के विभिन्न स्तरों पर होते

हैं, इसलिए यदि हम उनके साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताना चाहते हैं, तो हमें उनके साथ समय बिताना होगा। हमें उनकी रुचियों का पता लगाना होगा और उनकी दुनिया में प्रवेश करना होगा।
शारीरिक निकटता का मतलब गुणवत्तापूर्ण समय नहीं होता। पिता और पुत्र का फ़ुटबॉल मैच देखना तभी गुणवत्तापूर्ण समय माना जाएगा जब बच्चे को लगे कि पिता का सारा ध्यान उसी पर है। अगर पिता का ध्यान खेल पर है, तो बेटा उपेक्षित महसूस कर सकता है, जैसा कि मैट ने पहले दिखाया था। उसने और उसके पिता ने साथ में गतिविधियाँ कीं, लेकिन मैट भावनात्मक रूप से खालीपन महसूस करते हुए लौटा, "क्योंकि वे कभी मुझसे मेरे मन की बातें नहीं करते।"

... शारीरिक स्पर्श के माध्यम से
शारीरिक स्पर्श में गले लगाना और चुंबन शामिल हैं, लेकिन इसमें पीठ पर थपथपाना, कंधे पर हाथ रखना, सड़क पार करते समय हाथ पकड़ना या यहां तक कि फर्श पर कुश्ती करना भी शामिल है।
मैंने ग्यारह वर्षीय जेसन से पूछा, "शून्य से दस के पैमाने पर, तुम्हारे पिता तुमसे कितना प्यार करते हैं?"
बिना पलक झपकाए उसने जवाब दिया, "दस!"
जब मैंने उससे पूछा कि उसे इतना दृढ़ क्यों लगता है, तो उसने कहा, "पिताजी जब भी यहाँ से गुजरते हैं तो मुझे हमेशा धक्का देते हैं, और हम फर्श पर कुश्ती करते हैं।"
याद रखें, शारीरिक स्पर्श भावनात्मक प्रेम को व्यक्त करने का एक शक्तिशाली माध्यम है।

प्रत्येक बच्चे की प्रेम व्यक्त करने की अनूठी भाषा का सम्मान करें।
शायद आप सोच रहे होंगे, ठीक है, मैं इनमें से कुछ तरीके अपनाता हूँ। तो मेरा बच्चा प्यार महसूस करता है, है ना? ज़रूरी नहीं। जिस तरह अनुशासन का एक तरीका सभी बच्चों पर कारगर नहीं होता, उसी तरह प्यार जताने का एक तरीका भी सभी बच्चों पर कारगर नहीं होता। हर बच्चे की एक प्राथमिक प्रेम भाषा होती है जो उसे बाकी चार भाषाओं से ज़्यादा गहराई से प्रभावित करती है। उस बच्चे की प्रेम भाषा उसके भाई-बहन की प्रेम भाषा से अलग हो सकती है। अगर हम अपने बच्चे की प्यार की ज़रूरत को पूरा करने में सफल होना चाहते हैं, तो हमें हर बच्चे की प्राथमिक प्रेम भाषा का पता लगाना होगा और नियमित रूप से उसी भाषा में बात करनी होगी। यही आपके बच्चे के जीवन में प्यार का भंडार बनाए रखने का सबसे कारगर तरीका है।
मेरा सुझाव यह नहीं है कि आप अपने बेटे या बेटी की प्राथमिक प्रेम भाषा में ही बात करें। उन्हें सभी पाँचों भाषाओं की आवश्यकता होती है, लेकिन उन्हें अपनी प्राथमिक प्रेम भाषा का भरपूर उपयोग करना चाहिए।
एक अकेले पिता ने कहा, “मेरी जुड़वां बेटियां हैं जो अब चार साल की हैं। मेरी पत्नी और मेरा तलाक लगभग एक साल पहले हुआ था। मैं स्वीकार करता हूं कि मुझे

अपनी बेटियों के साथ व्यवहार करने का ज्यादा ज्ञान नहीं था। अब जब वे थोड़ी बड़ी हो रही हैं, तो मुझे एहसास हुआ कि मुझे एक पिता के रूप में अपने व्यवहार को सुधारना होगा। किसी ने मुझे 'बच्चों की प्रेम की पांच भाषाएं' नामक पुस्तक दी और मैंने उसे पढ़ा। मुझे यह जानकर आश्चर्य हुआ कि मेरी जुड़वां बेटियों की प्रेम भाषाएं कितनी अलग हैं। एक है शारीरिक स्पर्श और दूसरी है उनके साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताना। अब जब मैं उनकी प्राथमिक प्रेम भाषा को समझने की कोशिश कर रहा हूं, तो मुझे उनके बीच एक गहरा रिश्ता महसूस हो रहा है।"

अपने बच्चे की प्रेम भाषा का पता कैसे लगाएं
तो आप अपने बच्चे की प्राथमिक प्रेम भाषा का पता कैसे लगाएंगे? आइए, पहले बताए गए सिद्धांतों की समीक्षा करें:

1. ध्यान दें कि आपका बच्चा आपके प्रति प्रेम कैसे व्यक्त करता है। यदि अगर आपकी बेटी हमेशा गले लगने की चाह रखती है, तो यह इस बात का संकेत हो सकता है कि उसकी प्राथमिक प्रेम भाषा शारीरिक स्पर्श है। अगर आपका बेटा हमेशा प्रशंसा या धन्यवाद करता है—"मम्मी, यह खाना बहुत अच्छा है"—तो उसकी प्रेम भाषा प्रशंसा के शब्द हो सकते हैं।
2. अपने बच्चे की बातों को ध्यान से सुनें। बच्चा क्या चाहता है, इस पर गौर करें। अक्सर अनुरोध करना ही उसकी प्राथमिक प्रेम भाषा का संकेत होता है। "पापा, क्या हम पार्क जा सकते हैं?"
"मम्मी, क्या आप मुझे कहानी सुना सकती हैं?" ये बच्चे प्यार भरा समय मांग रहे हैं, और शायद यही उनकी प्यार जताने की सबसे पहली भाषा है।
3. शिकायतों को सुनें। "तुम मेरे लिए क्यों नहीं लाए?"
"क्या आप उपहार मांग रहे हैं?" शायद आपके बेटे का यह कहने का तरीका है कि वह उपहारों के माध्यम से अपना प्यार जताता है। "हम कभी भी उपहार देने नहीं जाते हैं।" "पापा के जाने के बाद से अब बीच पर नहीं जाना" यह संकेत हो सकता है कि बच्चे की प्राथमिक प्रेम भाषा गुणवत्तापूर्ण समय बिताना है।

यदि इन तीनों तरीकों से आपके बच्चे की प्राथमिक प्रेम भाषा का पता नहीं चलता है, तो आप प्रत्येक सप्ताह पाँचों प्रेम भाषाओं में से किसी एक पर ध्यान केंद्रित करके और अपने बच्चे की प्रतिक्रिया का अवलोकन करके प्रयोग कर सकते हैं। जब आप उसकी प्राथमिक प्रेम भाषा में बात करेंगे, तो आप उसके आपके प्रति रवैये में एक स्पष्ट अंतर देखेंगे।
कैथी ने खुद को "एक संघर्षरत अकेली माँ बताया जो अपने बच्चों को प्यार भरे रिश्ते में पालना चाहती है।" तलाक के बाद, उन्हें अपने बच्चों के साथ कई समस्याओं का सामना करना पड़ा। यह समझने की कोशिश में कि इन समस्याओं से कैसे निपटा जाए, उन्होंने 'बच्चों की प्रेम की पाँच भाषाएँ' नामक पुस्तक पढ़ी। वहाँ उन्हें अपने

बच्चों की प्रेम की अलग-अलग भाषाएँ समझ में आईं।
मुझे पता चला कि उपहार प्राप्त करना मेरी सबसे बड़ी बेटी की प्रेम व्यक्त करने की प्राथमिक भाषा है। जब मैंने मिरांडा को छोटे-छोटे उपहार दिए, तो वह खिल उठी। महंगे उपहार नहीं; बस प्यार के छोटे-छोटे प्रतीक। वह लोगों को गर्व से बताती है कि मैंने उसे क्या दिया। इससे मेरे प्रति उसका रवैया बदल गया है।
“मेरा बेटा जॉर्डन, जो अब दस साल का है, प्यार जताने का सबसे अच्छा तरीका जानता है - उसके साथ क्वालिटी टाइम बिताना। उसे मेरे साथ समय बिताना बहुत पसंद है। हम रात को साथ में किताबें पढ़ते हैं, और मुझे उसे वीडियो गेम खेलते देखना अच्छा लगने लगा है। उसे बस अच्छा लगता है जब मैं वहां बैठकर उसे खेलते हुए देखती हूं। कभी-कभी मेरा पूरा ध्यान उस पर देना मुश्किल होता है, लेकिन जब मैं जॉर्डन के लिए समय निकालती हूं, तो वह बहुत खुश होता है।”
मैं आपको प्रोत्साहित करना चाहूंगी कि आप न केवल अपने बच्चे की प्राथमिक प्रेम भाषा को समझें, बल्कि दादा-दादी, चाची-मामा और अन्य महत्वपूर्ण वयस्कों को भी अपने बच्चे की प्राथमिक प्रेम भाषा से अवगत कराएं। बच्चों को अपने प्राथमिक देखभालकर्ताओं के साथ-साथ विस्तारित परिवार और दोस्तों से भी प्यार प्राप्त करने की आवश्यकता होती है।

अनुशासन और प्रेम की भाषाएँ
पैटी ने एकल अभिभावकों के लिए मेरी एक कार्यशाला में भाग लिया और तुरंत समझ गई कि प्रशंसा के शब्द उसके ग्यारह वर्षीय बेटे फिलिप की प्रेम की प्राथमिक भाषा है। उसे यह भी पता था कि पिछले छह हफ्तों में उसने फिलिप को उसकी पढ़ाई और उसकी बहन के साथ उसके व्यवहार के बारे में बहुत सारी नकारात्मक बातें कही थीं। उसने तय किया कि अगले कुछ हफ्तों तक वह उसे हर दिन एक सकारात्मक प्रशंसा का वाक्य कहेगी।
“मुझे यकीन नहीं हो रहा था कि क्या हुआ,” पैटी ने कहा। “एक हफ्ते से भी कम समय में फिलिप का चेहरा पूरी तरह बदल गया था। वह हर दोपहर सबसे पहले अपना होमवर्क करने लगा, वो भी बिना मेरे कहे। और मैंने उसकी बहन के प्रति उसके रवैये और व्यवहार में भी साफ बदलाव देखा। यह मानना मुश्किल है कि सिर्फ उसकी सबसे पसंदीदा प्रेम भाषा बोलने से इतना फर्क पड़ सकता है।”

प्यार के भंडार को भरा रखें
बच्चे को भरपूर प्यार देना उसकी सारी शरारतों को खत्म नहीं करेगा। लेकिन इसका मतलब यह जरूर है कि अगर बच्चे को भरपूर प्यार मिले तो उसके शरारत करने की संभावना कम हो जाती है।
जब आपका बच्चा दुर्व्यवहार करे और अनुशासन आवश्यक हो, तो माता-पिता को अनुशासन लागू करने से पहले यह सुनिश्चित करना चाहिए कि बच्चे के मन में प्यार का भाव भरपूर हो। यदि बच्चे के मन में प्यार का भाव कम हो और उसे अनुशासन

दिया जाए, तो वह लगभग निश्चित रूप से अनुशासन का विरोध करेगा।

अनुशासन से पहले और बाद में प्यार का इज़हार करें
इसलिए, मैं एकल अभिभावकों को सलाह देता हूँ कि अनुशासन लागू करने से पहले, वे जानबूझकर अपने बच्चे की प्रेम भाषा में बात करें। अनुशासन लागू करने के बाद, अपने बेटे या बेटी को प्यार का एक और इज़हार दें।
उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि आपके घर में एक नियम है कि फुटबॉल को घर के अंदर नहीं फेंकना है, और इस नियम को तोड़ने पर फुटबॉल को दो दिनों के लिए कार की डिक्की में रखना होगा। इसके अलावा, अगर कोई चीज टूट जाती है, तो बच्चे को अपनी पॉकेट मनी से उस टूटी हुई चीज का भुगतान करना होगा। तो, अगर आपका बच्चा नियम तोड़ता है तो क्या होगा? आप दोनों को अनुशासन के बारे में तो पता है, लेकिन इसे लागू करने का तरीका बेहद महत्वपूर्ण है। मान लीजिए कि बच्चे की प्यार जताने की भाषा प्रशंसा के शब्द हैं। आप अनुशासन को निम्नलिखित तरीके से लागू कर सकते हैं।
आप कमरे में दाखिल होते हैं और उससे कहते हैं, “तुम्हारे बारे में मुझे जो बात सबसे अच्छी लगती है, वह यह है कि तुम लगभग हमेशा नियमों का पालन करते हो। मेरे लिए, यह एक बहुत ही सकारात्मक गुण है और सच्ची परिपक्वता की निशानी है। मैं तुम्हारी इस बात की बहुत सराहना करता हूँ। हालाँकि, जैसा कि तुम जानते हो, तुमने घर में फुटबॉल फेंकी थी और एक गिलास टूट गया था। इसलिए, हम दोनों जानते हैं कि गेंद को कार की डिक्की में रखना होगा और तुम्हें अपने पॉकेट मनी से गिलास का भुगतान करना होगा। लेकिन मुझे तुम पर सबसे ज्यादा गर्व इस बात का है कि ऐसा बहुत कम होता है, और मुझे इस बात की बहुत खुशी है।”
आपने अनुशासन को प्रेम से लपेट दिया है, और आपका बच्चा संभवतः इसे सकारात्मक तरीके से स्वीकार करेगा।
दूसरी ओर, अगर आप कमरे में आकर बस इतना कहें, “तुम्हें पता है कि घर में फुटबॉल नहीं फेंकनी चाहिए। अब देखो तुमने क्या कर दिया। तुमने एक गिलास तोड़ दिया। तुम्हें इसके परिणाम पता हैं। जाओ फुटबॉल को कार की डिक्की में रखो, और इस हफ्ते तुम्हारा भत्ता गिलास खरीदने में खर्च हो जाएगा।” और फिर आप कमरे से बाहर निकल जाएं।
आपका बच्चा शायद गेंद को कार के ट्रंक में रखते हुए मन ही मन कहेगा, "मैं नियमों का पालन करने की कोशिश करता हूँ। एक बार मुझसे गलती हो गई तो वो मुझ पर चिल्लाने लगी।"
बच्चा अनुशासन के विरुद्ध नहीं, बल्कि अनुशासन लागू करने के तरीके के विरुद्ध विद्रोह करता है। बच्चा प्यार महसूस करने के बजाय अस्वीकृत महसूस करेगा।

अपनी प्रेम की आवश्यकता को पूरा करें
हालांकि मैंने मुख्य रूप से बच्चे की प्रेम की आवश्यकता को पूरा करने के बारे में बात

की है, मैं इस बात से भलीभांति अवगत हूं कि एकल माता-पिता भी आवश्यकताओं से ग्रस्त होते हैं। बच्चों की प्रेम की पांच भाषाएँ नामक पुस्तक में मैंने एकल माता-पिता के लिए अपनी प्रेम संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने की आवश्यकता का उल्लेख किया है:
जब बच्चा अपराधबोध, भय, क्रोध और अन्य भावनाओं से जूझ रहा होता है, असुरक्षा की भावना, माता-पिता में से एक या दोनों भी इसी तरह की समस्याओं से जूझ रहे हैं।
भावनाएं। जिस माँ को उसके पति ने छोड़ दिया हो, उसमें ये भावनाएँ हो सकती हैं। [अस्वीकृति और क्रोध की भावनाएँ]; वह माँ जिसने शारीरिक रूप से विवश किया अब दुर्व्यवहार करने वाली पत्नी को छोड़कर जाने के बाद वह खुद भी आहत और दुखी महसूस कर रही है।
अकेलापन। एक एकल माता-पिता की प्रेम की भावनात्मक आवश्यकता उतनी ही वास्तविक होती है जितनी कि...
किसी और की ज़रूरत। क्योंकि वह ज़रूरत पहले वाले से पूरी नहीं हो सकती। जीवनसाथी या बच्चे की सहायता के लिए, एकल अभिभावक अक्सर दोस्तों से संपर्क करते हैं।
यह आपके प्रेम भंडार को भरने की शुरुआत करने का एक प्रभावी तरीका है...
हालाँकि, इस समय एकल अभिभावक अत्यंत असुरक्षित स्थिति में है।
विपरीत लिंग के सदस्य जो किसी संकट की स्थिति में फायदा उठा सकते हैं
कमजोरी। क्योंकि एकल माता-पिता को प्यार की सख्त जरूरत होती है, इसलिए किसी ऐसे व्यक्ति से प्यार स्वीकार करने में गंभीर खतरा है जो उसे छीन लेगा।
यौन, आर्थिक या भावनात्मक रूप से लाभ। यह अत्यंत महत्वपूर्ण है।
नवसिखिए एकल माता-पिता को नए दोस्त बनाने में बहुत सावधानी बरतनी चाहिए।
प्यार का सबसे सुरक्षित स्रोत दीर्घकालिक मित्र या परिवार के सदस्य होते हैं।
विस्तृत परिवार। एक एकल अभिभावक जो अपने परिवार में प्यार की कमी को पूरा करने की कोशिश करता है।
गैरजिम्मेदाराना व्यवहार एक के बाद एक त्रासदी का कारण बन सकता है। 3

यदि आपने तलाक या जीवनसाथी की मृत्यु का सामना किया है, तो खुद को शोक मनाने और ठीक होने के लिए समय दें। जितना हो सके, अपने परिवार और दोस्तों से बात करें। अपनी पीड़ा, क्रोध, निराशा और संघर्षों के बारे में बात करना शोक से उबरने का सबसे तेज़ तरीका है। स्थानीय चर्चों या सामुदायिक संस्थाओं द्वारा एकल माता-पिता के लिए आयोजित कक्षाओं का लाभ उठाएं।
अपनी समस्याओं से सकारात्मक तरीके से निपटना आपके बच्चों के लिए एक सशक्त उदाहरण है। मनोवैज्ञानिक शेरिल और प्रूडेंस टिपिंस ने कहा है, "आप अपने बच्चे को जो सबसे अच्छा उपहार दे सकते हैं, वह है आपका अपना भावनात्मक, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य।"

आध्यात्मिक और बौद्धिक स्वास्थ्य।"4 यह स्वीकार करना कितना भी कष्टदायक क्यों न लगे, सच्चाई यह है कि आप कई वर्षों तक एकल अभिभावक रह सकते हैं। इस दौरान, चाहे समय कम हो या ज्यादा, आप अपने बच्चों को ईमानदारी और जिम्मेदारी का ऐसा उदाहरण देना चाहेंगे जो उनके लिए जिम्मेदार वयस्क बनने की राह में एक आदर्श बन सके। उम्मीद है, प्रेम की पाँच भाषाओं को समझने से आपको इस लक्ष्य को प्राप्त करने में मदद मिलेगी।

विचार करने योग्य बातें

1. यदि आपको अपने बच्चे का प्राथमिक प्रेम नहीं पता है यदि आप भाषा को समझने में असमर्थ हैं, तो निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर देने का प्रयास करें:

• मेरा बच्चा सबसे ज़्यादा प्यार कैसे ज़ाहिर करता है? अन्य?

• वह व्यक्ति सबसे ज्यादा किस बात की शिकायत करता है?
• मेरा बच्चा सबसे ज़्यादा क्या माँगता है?

2. आप अपनी कार्यप्रणाली में कैसे सुधार कर सकते हैं? अपने बच्चे की प्राथमिक प्रेम भाषा का उपयोग करके उसे अनुशासन सिखाना?

3. अपने बच्चे की भावनाओं की एक सूची बनाएं। माता-पिता के अनुपस्थित या दूर रहने के कारण बच्चे को डर, क्रोध, चिंता, अस्वीकृति, दोषारोपण आदि जैसी भावनाओं का अनुभव हो सकता है। ऐसे मामलों में दर्द को कम करने में मदद करने के लिए आप अपने बच्चे की प्राथमिक प्रेम भाषा का उपयोग कैसे कर सकते हैं?

4. एक एकल अभिभावक के रूप में, आप अपनी ज़रूरतों को कैसे पूरा करते हैं? क्या आपको प्रेम की भावनात्मक आवश्यकता है? “आपके जीवन में वे कौन से महत्वपूर्ण लोग (परिवार या मित्र) हैं जिनसे आप भावनात्मक सहारा ले सकते हैं? शायद आप उनके प्रति आभार व्यक्त करके शुरुआत कर सकते हैं कि उन्होंने आपके जीवन में क्या भूमिका निभाई है। बाद में, उनसे मदद के लिए विशेष रूप से अनुरोध करें।”

5. क्या आप अपने स्कूल में एकल अभिभावक वर्ग का हिस्सा हैं? क्या आप किसी चर्च या समुदाय में ऐसी कक्षा के बारे में जानकारी प्राप्त करना चाहते हैं? यदि नहीं, तो आप किससे संपर्क करके ऐसी कक्षा के बारे में पता कर सकते हैं? यदि आपको ऐसी कक्षा नहीं मिलती है, तो शायद आप स्वयं शुरुआत कर सकते हैं। एकल अभिभावकों के लिए एक कक्षा। 5

सफलता:
प्यार ही कुंजी है

मैंने आज तक किसी ऐसे वयस्क से मुलाकात नहीं की जो असफल होना चाहता हो। हर कोई सफल होना चाहता है। लेकिन सफलता क्या है? एक दर्जन लोगों से पूछिए, आपको शायद एक दर्जन जवाब ही मिलेंगे।
मैंने एक बार सुना था कि जब दिवंगत अरबपति जे. पॉल गेटी से यह सवाल पूछा गया, तो उन्होंने जवाब दिया, "जल्दी उठो, देर तक काम करो और तेल खोज लो!" शायद यह फॉर्मूला गेटी के लिए कारगर रहा हो, लेकिन आपके लिए शायद न हो। मेरे एक दोस्त ने यह परिभाषा साझा की: "सफलता का अर्थ है अपने पास जो कुछ भी है, उसका भरपूर उपयोग करना।" मुझे यह परिभाषा पसंद आई।
हर व्यक्ति में दुनिया पर सकारात्मक प्रभाव डालने की क्षमता होती है। सफलता का माप आपके पास मौजूद धन या आपके द्वारा प्राप्त पद से नहीं, बल्कि आपके पास जो कुछ है उसका आप कैसे उपयोग करते हैं, उससे होता है। पद और धन का दुरुपयोग या बर्बादी हो सकती है, लेकिन इनका उपयोग दूसरों की मदद के लिए भी किया जा सकता है।
हम आम तौर पर जीवन के विशिष्ट क्षेत्रों में सफलता की बात करते हैं, जैसे कि आर्थिक सफलता, शैक्षिक सफलता या व्यावसायिक सफलता। हम इस शब्द का प्रयोग खेल, परिवार, धर्म और रिश्तों के संदर्भ में भी करते हैं। जब हम कहते हैं कि कोई व्यक्ति इनमें से किसी एक क्षेत्र में सफल है, तो इसका अर्थ यह है कि उसने अपने लिए निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त कर लिया है।
चाहे कोई भी श्रेणी हो और सफलता के बारे में हमारा दृष्टिकोण कुछ भी हो, अगर हम लोगों से प्रभावी ढंग से प्रेम करते हैं तो हमारी सफलता की संभावना अधिक होती है।
व्यापार में सफलता...
आइए एक पल के लिए व्यावसायिक सफलता के बारे में सोचें। थ्राइविंग ऑन केस के लेखक टॉम पीटर्स ने कहा, "केवल वही कंपनियाँ जो सफल होती हैं..."
अपने ग्राहकों से जुड़े रहने से ही सफलता मिलेगी और तरक्की होगी।" पीटर्स रिश्तों की बात कर रहे हैं। सच्ची व्यावसायिक सफलता हमेशा रिश्तों पर ही टिकी होती है।
मनोवैज्ञानिक केविन लेमन, जिन्होंने "विनिंग द रैट रेस विदाउट बिकमिंग अ रैट" नामक पुस्तक लिखी है, व्यापार में सफलता के लिए तीन नियम बताते हैं:
पहला कारण: लोग कुछ भी खरीदना पसंद करते हैं, खासकर अगर उन्हें वह चीज़ पसंद हो।
जो व्यक्ति उन्हें यह बेच रहा है।
दूसरा: आप एक-एक बातचीत के जरिए रिश्ते बनाते हैं।
तीसरा बिंदु: अपने ग्राहकों को जानें और अपना उत्पाद बेचना आसान हो जाएगा।
अपना ख्याल खुद रख लो। 2

लेमन का निष्कर्ष है कि सुनहरा नियम, "दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा आप अपने साथ करवाना चाहते हैं," सभी सफलताओं की कुंजी है।
व्यवसाय।3 इन सभी व्यावसायिक सिद्धांतों के लिए प्रेम का दृष्टिकोण आवश्यक है और आपके व्यावसायिक सहयोगियों की प्राथमिक प्रेम भाषा को जानने और बोलने से इन्हें काफी मजबूती मिलेगी।

...और रिश्तों में सफलता
व्यापारिक सफलता के लिए जो सिद्धांत मार्गदर्शक है, वही मानव संसाधन के क्षेत्र में भी सत्य है। कई सफल कंपनियों ने यह महसूस किया है कि उनकी सबसे बड़ी संपत्ति उनके कर्मचारी हैं। वे यह भी मानते हैं कि नकारात्मक कार्य वातावरण कार्यालय में तनाव पैदा कर सकता है, जिससे उत्पादकता कम हो जाती है। कार्य वातावरण को बदलने के लिए पाँच प्रेम भाषाओं की अवधारणाओं को समझने और उनका अभ्यास करने से अधिक प्रभावी कोई और तरीका मुझे नहीं लगता।

बेकी और लॉरेन के पास वापस
क्या आपको लॉरेन याद है, जिससे हम अध्याय 12 में मिले थे? वह अपनी सहकर्मी बेकी से नाराज़ थी, क्योंकि उसे लगता था कि बेकी काम में अपना हिस्सा नहीं निभा रही है। लॉरेन ने बेकी की प्रेम की मूल भाषा जानने की कोशिश करने का फैसला किया और यह देखने का सोचा कि अगर वह बेकी के प्रति सार्थक प्रेम और प्रशंसा व्यक्त करे तो क्या होगा। उसने इसके लिए नए साल का संकल्प लिया कि वह अपने प्रत्येक सहकर्मी के लिए एक ऐसा काम करेगी जिससे उनका जीवन आसान हो जाए। इसलिए उसने बेकी और बाकी लोगों से सुझाव मांगे।
बेकी ने लॉरेन पर पलटवार करते हुए कहा, "अगर तुम करोगी तो मैं भी करूँगी।" कुछ देर सोचने के बाद लॉरेन मान गई। उसने बेकी से अनुरोध किया कि वह ऑफिस स्टाफ के लिए हर सुबह कॉफी बनाने की ज़िम्मेदारी बाँट ले। बेकी के हाँ कहने के बाद, उसने लॉरेन से कहा कि जब वह कुछ अच्छा करे तो उसकी सराहना करे: "सकारात्मक शब्दों का मेरे लिए हमेशा बहुत महत्व रहा है, और मुझे लगता है कि मुझे हमेशा आलोचना ही सुनने को मिलती है। मैं बस इतना चाहती हूँ कि कोई तो यह सोचे कि मैं अच्छा काम कर रही हूँ।" लॉरेन को यह स्पष्ट हो गया कि बेकी की प्रेम व्यक्त करने की सबसे प्रभावी भाषा प्रशंसा के शब्द थे। आगे की कहानी इस प्रकार है:
बेकी के अनुरोध को लेकर लॉरेन को बहुत परेशानी हुई। याद रहे, बेकी द्वारा काम में अपना हिस्सा न निभाने के कारण लॉरेन उससे नाराज़ थी। जब वह खुद इतनी नाराज़ थी, तो वह बेकी की तारीफ कैसे कर सकती थी? चूंकि बेकी हर दूसरे हफ्ते कॉफी बनाने में लॉरेन की मदद करने के लिए तैयार हो गई थी, इसलिए लॉरेन ने वहीं से शुरुआत करने का फैसला किया। पहले हफ्ते के बुधवार को लॉरेन ने बेकी से कहा,

"मैं तुम्हें बता नहीं सकती कि इस हफ्ते कॉफी बनाने के लिए मैं तुम्हारी कितनी आभारी हूँ। इस ज़िम्मेदारी से छुट्टी मिलना कितना अच्छा लग रहा है। इस काम में मेरी मदद करने के लिए मैं तुम्हारी बहुत आभारी हूँ।"

अगर मैं कुछ और कर सकता हूँ तो...
बेकी ने कहा, "मुझे मदद करके खुशी हुई। मुझे आपकी मदद करने का अवसर देने के लिए धन्यवाद। अगर मैं आपके लिए कुछ और कर सकती हूं, तो कृपया बेझिझक पूछें।"
लॉरेन अचंभित होकर अपनी डेस्क पर लौटी। उसे विश्वास नहीं हो रहा था कि बेकी ने अभी-अभी क्या कहा था। दो साल तक काम में अपना हिस्सा न निभाने के लिए नाराज़ रहने के बाद, बेकी अब मदद करने के लिए आगे आ रही थी। काश मुझे यह प्रेम भाषा का कॉन्सेप्ट पहले पता चल जाता! उसने मन ही मन सोचा। लेकिन क्या मैं उससे कुछ और करने के लिए कह सकती हूँ? उसने सोचा। ज़ाहिर है, मैं ऐसा बिना उसे किसी और क्षेत्र में तारीफ़ किए नहीं कर सकती, लेकिन वह क्या हो सकता है?
लॉरेन ने अपने विचारों को किनारे रखकर काम पर लौट गई। अगले दिन उसने बेकी के बालों में कुछ बदलाव देखा। पहले तो बेकी के प्रति अपनी नाराज़गी के कारण वह इस बारे में कुछ नहीं कहती, लेकिन आज उसने बेझिझक कहा, "आज तुमने जिस तरह से अपने बाल बनाए हैं, मुझे वो बहुत पसंद आए। बहुत बढ़िया लग रहे हैं।"
बेकी ने कहा, "धन्यवाद। मैं लंबे समय से कुछ अलग करना चाहती थी। आखिरकार मैंने हिम्मत जुटा ली।"
"वाह, यह तो वाकई बहुत अच्छा लग रहा है," लॉरेन ने कहा।
दो दिन बाद, लॉरेन ने बेकी से कहा, "मैंने देखा कि जब मैं कल रात ऑफिस से निकली थी तब भी तुम काम कर रही थी। क्या तुमने बहुत देर तक काम किया?"
"लगभग बीस मिनट," बेकी ने कहा। "मैं बस अपना प्रोजेक्ट खत्म करना चाहती थी।"
“मैं इसकी बहुत सराहना करती हूँ,” लॉरेन ने कहा। “यह तो वाकई कर्तव्य से बढ़कर काम है। मैं रे को इसके बारे में बताऊँगी ताकि उसे पता चले कि आप कितनी मेहनत कर रहे हैं।”
"वाह, बहुत-बहुत धन्यवाद," बेकी ने कहा। "यह बहुत अच्छा होगा।"
लॉरेन अपनी डेस्क पर बैठ गई और सोचने लगी, मुझे सच में इसमें मजा आ रहा है।

मुझे ऐसा करने में खुशी होगी...
अगले हफ्ते वह बेकी के पास गई और बोली, "तुम्हें याद है, तुमने उस दिन कहा था कि अगर मुझे किसी और काम में तुम्हारी मदद चाहिए हो, तो क्या तुम वह करने को तैयार होगी?"
“हां,” बेकी ने कहा।
“एक बात है। मुझे पता है आपने कहा था कि आप आज बाद में प्रिंटिंग प्रेस जा रहे हैं। क्या आप वहां से मेरे लिए कुछ सादा सफेद प्रिंटर पेपर ला सकते हैं?”

"मुझे खुशी होगी," बेकी ने कहा।
“दरअसल,” लॉरेन ने कहा, “अगर आप चाहें तो हम कॉफी बनाने वाली मशीन की तरह इसे भी बारी-बारी से इस्तेमाल कर सकते हैं। कम से कम हम दोनों को हर हफ्ते एक ही जगह पर नहीं जाना पड़ेगा।”
“ओह, मुझे यह करने में खुशी होगी,” बेकी ने कहा। “मुझे प्रिंटिंग प्रेस जाना अच्छा लगता है। वहाँ एक नया लड़का है जिस पर मेरी नज़र है। अभी तक तो उसने कोई खास प्रतिक्रिया नहीं दी है, लेकिन मुझे उम्मीद है।”
दोनों हंस पड़े और लॉरेन वहां से चली गई।
अगले कुछ महीनों तक, लॉरेन बेकी को प्रोत्साहन देती रही और बेकी भी लॉरेन की कभी-कभार मदद की गुजारिशों का जवाब देती रही। साल खत्म होने से पहले ही, वे दोनों साथ में लंच पर जाने लगीं, जो उन्होंने पहले कभी नहीं किया था।
“हम सचमुच दोस्त बन गए। यकीन करना मुश्किल था,” लॉरेन ने कहा। “इससे मुझे प्यार की ताकत का एहसास हुआ, खासकर तब जब आप किसी की सबसे संवेदनशील प्रेम भाषा में बात कर रहे हों। मुझे मानना पड़ेगा, इसने पूरे माहौल को बदल दिया है, न केवल बेकी के साथ मेरे रिश्ते में बल्कि हमारे ऑफिस के बाकी स्टाफ के साथ भी।”
लॉरेन को बेकी के साथ अपने रिश्ते को सफल बनाने में बहुत प्यार था।

क्या प्यार करना पाखंड है?

ऐसा व्यवहार करें जैसे आप उस व्यक्ति से प्यार करते हों
कुछ लोग शायद इस बात पर सवाल उठाएंगे कि किसी ऐसे व्यक्ति से प्यार करना जिससे आप नफरत करते हैं, कितना अजीब है। क्या यह पाखंड नहीं है? आपके मन में नकारात्मक भावनाएं हैं, लेकिन आप सकारात्मक काम कर रहे हैं या सकारात्मक बातें कह रहे हैं। जब मैं यह सवाल सुनता हूं, तो मुझे ब्रिटिश विद्वान सी. एस. लुईस की कही बात याद आती है:
हम सभी के लिए नियम बिल्कुल सरल है। समय बर्बाद न करें।
चाहे आप अपने पड़ोसी से "प्यार" करते हों; ऐसा व्यवहार करें जैसे आप करते हों।
जैसे ही हम ऐसा करते हैं
इससे हमें एक बड़ा रहस्य पता चलता है। जब आप ऐसा व्यवहार कर रहे हों जैसे कि आप
किसी से प्यार करो, तो जल्द ही तुम भी उससे प्यार करने लग जाओगे। अगर तुम उसे चोट पहुँचाते हो...
अगर आप किसी को नापसंद करते हैं, तो आप उसे और भी ज्यादा नापसंद करने लगेंगे।
अगर आप उसका भला करेंगे, तो आप पाएंगे कि आप उसे कम नापसंद करने लगे हैं।

आपकी भावनाएँ हमेशा सही नहीं होतीं।
प्यार कभी-कभी अपनी भावनाओं के विरुद्ध जाने का विकल्प होता है। यह कुछ वैसा ही है जैसा मैं हर सुबह उठते समय करता हूँ। मुझे नहीं पता आपके साथ ऐसा होता है या नहीं, लेकिन अगर मैं केवल उन्हीं सुबह बिस्तर से उठता जब मेरा मन करता, तो मैं शायद कभी उठता ही नहीं। लगभग हर सुबह, आज सुबह भी, मैं अपनी भावनाओं के विरुद्ध जाता हूँ, उठता हूँ, कुछ ऐसा करता हूँ जो मुझे अच्छा लगता है, और दिन खत्म होने से पहले ही मुझे अच्छा महसूस होता है। प्यार एक भावना नहीं है; यह व्यवहार का एक तरीका है। भावनाएँ व्यवहार का अनुसरण करती हैं; इसलिए, प्रेमपूर्ण भावनाएँ प्रेमपूर्ण व्यवहार का अनुसरण करती हैं। मेरी ओर से प्रेमपूर्ण कार्य न केवल मुझे अपने बारे में सकारात्मक भावनाएँ देते हैं, बल्कि, यदि दूसरे व्यक्ति की प्रेम भाषा में कहे जाएँ, तो वे उनके भीतर भी सकारात्मक भावनाएँ जगाते हैं।
किसी ने एक बार कहा था, "सबसे आसान रास्ता अपनाने से ही लोग और नदियाँ टेढ़ी-मेढ़ी हो जाती हैं। सफलता तो कभी सहजता से नहीं मिलती।" प्रेम में मेहनत लगती है, लेकिन इसके फल अपार होते हैं।

सफल रिश्तों की राह पर
दूसरों की प्रेम भाषा को पहचानना और बोलना सीखना सफलता की राह पर एक बहुत बड़ा कदम है।
टिम, जो प्रकृति प्रेमी थे, ने अपनी बुजुर्ग मां के साथ घर के अंदर अधिक समय बिताने का फैसला किया, जब उन्हें उनकी स्नेह की भाषा पता चली। जब उन्हें पता चला कि उनकी मां घर बदलने और शायद एक अपार्टमेंट किराए पर लेने पर विचार कर रही हैं, तो उन्होंने उनसे अपने घर में रहने का अनुरोध किया।
मेरी माँ अब तिहत्तर साल की हैं और उन्हें कई स्वास्थ्य समस्याएं हैं। जब मैंने प्रेम की पाँच भाषाओं के बारे में सुना, तो मुझे एहसास हुआ कि मेरी माँ की प्रेम भाषा गुणवत्तापूर्ण समय बिताना है। इसलिए, मैंने हर दिन उनके साथ बैठकर बात करने के लिए समय निकालना शुरू कर दिया। इससे पहले, मैं बस यही मानती थी कि मेरी देखभाल करने से उन्हें प्यार का एहसास होगा। लेकिन जब से मैंने उन्हें गुणवत्तापूर्ण समय देना शुरू किया है, तब से मैंने उनके चेहरे पर बदलाव देखा है।
“मैं प्रेम की पाँच भाषाओं की अवधारणा को समझना और उसे अपनी माँ, परिवार के अन्य सदस्यों, दोस्तों और शायद भविष्य में किसी ईसाई महिला के साथ अपने विशेष रिश्ते में लागू करना चाहता हूँ।” टिम ने यह सीख लिया है कि प्रेम ही सफलता की ओर ले जाता है।

हमारी प्रगति का मूल्यांकन
कई कंपनियों में मूल्यांकन एक महत्वपूर्ण शब्द बन गया है। वास्तव में, आप डार्सी की बात से सहमत हो सकते हैं, जिसने कहा, "आज मुझे थोड़ी घबराहट हो रही है,

क्योंकि आज दोपहर मेरे बॉस के साथ मेरा वार्षिक मूल्यांकन है। मुझे लगता है कि सब ठीक है, लेकिन आप कभी नहीं जान सकते कि क्या होगा।"
मूल्यांकन का उद्देश्य आम तौर पर कर्मचारी को डराना नहीं होता; इसका उद्देश्य नौकरी के लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करना और यह देखना होता है कि वह लक्ष्य कितनी अच्छी तरह से पूरा हो रहा है। संक्षेप में, मूल्यांकन का उद्देश्य यह पता लगाना है कि आप सफल हो रहे हैं या नहीं। यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसे यदि हमारे रिश्तों में भी लागू किया जाए तो सकारात्मक परिणाम मिल सकते हैं।
कई साल पहले मैंने एक कहानी सुनी थी कि एक छोटा लड़का एक दवा की दुकान में गया और टेलीफोन इस्तेमाल करने के लिए कहा। उसने एक खास नंबर डायल किया और फिर बोला, "हेलो, डॉ. एंडरसन? क्या आप घास काटने और आपके लिए छोटे-मोटे काम करने के लिए एक लड़के को काम पर रखना चाहेंगे?"
“ओह, आपके पास पहले से ही कोई ऐसा व्यक्ति है जो यह काम करता है? क्या आप उसके काम से पूरी तरह संतुष्ट हैं? ठीक है। अलविदा।”
जब लड़के ने फार्मासिस्ट को धन्यवाद दिया, तो फार्मासिस्ट ने कहा, "बस एक मिनट रुकिए, बेटे। अगर आप काम ढूंढ रहे हैं, तो मुझे आप जैसे लड़के की ज़रूरत है।"
“धन्यवाद महोदय, लेकिन मेरे पास नौकरी है,” लड़के ने उत्तर दिया।
"लेकिन क्या मैंने अभी-अभी आपको डॉ. एंडरसन के साथ नौकरी पाने की कोशिश करते हुए नहीं सुना?"
“जी नहीं, सर,” लड़के ने कहा। “मैं वो लड़का हूँ जो डॉ. एंडरसन के यहाँ काम करता हूँ। मैं तो बस अपनी जाँच करवा रहा था।”
शायद हम सभी को खुद का आत्मनिरीक्षण करने से फायदा हो सकता है। कल्पना कीजिए कि आप अपने किसी मित्र, सहकर्मी या परिवार के सदस्य से पूछें, "अगर मैं आपके जीवन में एक ऐसा बदलाव ला सकूँ जिससे आपका जीवन बेहतर हो जाए, तो वह क्या होगा?" यदि आपमें यह प्रश्न पूछने का साहस है, तो इसे ध्यान से सुनने की भी क्षमता रखें। जो आप सुनेंगे, उससे आपको उस व्यक्ति के साथ अपने रिश्ते को बेहतर बनाने के लिए आवश्यक जानकारी मिलेगी।
शायद आप सोच रहे होंगे, "लेकिन अगर वे मुझसे कुछ ऐसा करने को कहें जो मेरे लिए बेहद मुश्किल हो तो?" मेरा जवाब है, "प्यार का असली मतलब तो यही है—दूसरे के भले के लिए कुछ करना!" अगर हम सिर्फ आसान काम करेंगे तो कभी कामयाब नहीं होंगे। सफलता की राह पर सही रास्ते पर होने का एक ही पक्का तरीका है—वह रास्ता अक्सर चढ़ाई वाला होता है।

उन लोगों से प्यार करना जो हमसे प्यार नहीं करते

हममें से अधिकांश लोगों को उन लोगों से प्रेम करने में कोई समस्या नहीं होती जो बदले में हमसे प्रेम करते हैं। यही कारण है कि यीशु ने अपने अनुयायियों को जो चुनौती दी, वह इतनी असंभव सी लगती है: “तुमने सुना है कि कहा गया है, ‘अपने पड़ोसी से प्रेम करो और अपने शत्रु से घृणा करो।’ परन्तु मैं तुमसे कहता हूँ: अपने

शत्रुओं से प्रेम करो और उन लोगों के लिए प्रार्थना करो जो तुम्हें सताते हैं।”
आप।" 5
यह रोचक है कि यीशु ने परमेश्वर को हमारे आदर्श के रूप में प्रस्तुत किया जब उन्होंने कहा, “स्वर्ग में तुम्हारा पिता… अपना सूर्य भले और बुरे दोनों पर उगाता है, और धर्मी और दुष्टों पर वर्षा भेजता है।”
अधर्मी।”6
शायद आप सोच रहे होंगे, यह तो भगवान के लिए ठीक है, लेकिन मैं भगवान नहीं हूँ। मैं उन लोगों से प्यार नहीं कर सकता जिन्होंने जीवन में मेरे साथ बुरा बर्ताव किया है। भगवान की मदद के बिना, यह सच है। लेकिन पवित्र शास्त्र कहता है, “परमेश्वर ने अपने प्रेम को हमारे हृदयों में उंडेल दिया है।
पवित्र आत्मा, जिसे उसने हमें दिया है।”7 प्रेम ईसाई चर्च का केंद्रीय संदेश है। “परमेश्वर ने हमारे प्रति अपना प्रेम इस प्रकार प्रकट किया: जब हम पापी थे, तब भी मसीह ने
हमारे लिए जान दे दी।8 कल्पना कीजिए कि अगर खुद को ईसाई कहने वाले अविवाहित वयस्क सचमुच इस तरह व्यवहार करें तो क्या होगा। हर किसी को प्यार की सख्त जरूरत है। और जो प्यार देते हैं, वही असल में सफल होते हैं।
कलकत्ता की मदर टेरेसा ने इस सत्य को बखूबी व्यक्त किया। जब उनसे पूछा गया, "आप अपने काम की सफलता को कैसे मापती हैं?" तो वे कुछ पल के लिए असमंजस में पड़ गईं और फिर बोलीं, "मुझे याद नहीं कि प्रभु ने कभी सफलता की बात की हो। उन्होंने तो केवल प्रेम में निष्ठा की बात की है। यही एकमात्र सफलता है।" सचमुच मायने रखता है।" 9 मदर टेरेसा ने एक कारण से दुनिया पर अमिट छाप छोड़ी। उन्होंने अपना दिल खोलकर दूसरों तक ईश्वर के प्रेम को पहुँचाने का माध्यम बनीं।
किसी भी वयस्क व्यक्ति का सबसे बड़ा योगदान ईश्वर के प्रेम का प्रभावी माध्यम बनना है। मेरी प्रार्थना है कि यह पुस्तक आपको ऐसा करने में और अधिक प्रभावी ढंग से सक्षम बनाएगी।

विचार करने योग्य बातें

1. आप अपने जीवन में किस हद तक सफलता महसूस करते हैं? व्यावसायिक संबंध? यदि आप अपने सहकर्मियों के साथ संबंधों को बेहतर बनाना चाहते हैं, तो आप किससे शुरुआत करेंगे?

2. आप कौन सा प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे मदद मिलेगी? क्या आप उसकी/उसकी प्राथमिक प्रेम भाषा का पता लगा पाए? (शायद आप दूसरे भाग का संदर्भ लेना चाहेंगे)
(इस तरह का प्रश्न तैयार करने में अध्याय 8 का संदर्भ लें।) यदि आप अपने सहकर्मी की प्राथमिक प्रेम भाषा पहले से ही जानते हैं, तो आप इस सप्ताह ऐसा क्या कह

सकते हैं या कर सकते हैं जिससे प्रेम को अधिक प्रभावी ढंग से व्यक्त किया जा सके?

3. क्या आपके जीवन में कोई ऐसा व्यक्ति है जिसके लिए आप महसूस करते हैं? क्या आपको असंतोष है? इस भावना को किस बात ने जन्म दिया? इस रिश्ते में प्यार के माध्यम से सफलता प्राप्त करने के लिए आप क्या कदम उठा सकते हैं?

4. वर्तमान में आपका सबसे तनावपूर्ण रिश्ता कौन सा है? क्या आप एक पल की रूपरेखा तैयार करने के लिए तैयार होंगे? उस व्यक्ति की प्राथमिक प्रेम भाषा को सीखकर इस रिश्ते को बेहतर बनाने की रणनीति क्या है?

5. आप किस हद तक प्रेम का सहारा ले रहे हैं? क्या आप दूसरों से प्रेम करने के अपने प्रयासों में ईश्वर की भूमिका निभाते हैं? आप ईश्वर के साथ अपने प्रेम संबंध को कैसे मजबूत कर सकते हैं?

की रिपोर्ट।
7. बार्ना, सिंगल फोकस, 11. राष्ट्रीय स्वास्थ्य सांख्यिकी केंद्र की रिपोर्ट
इनमें से 75 प्रतिशत तलाकशुदा लोग अंततः पुनर्विवाह कर लेंगे।
8. अमेरिकी जनगणना ब्यूरो, संयुक्त राज्य अमेरिका का सांख्यिकीय सारांश, 2000 (वाशिंगटन, डी.सी.), तालिका 55.
9. अमेरिकी जनगणना ब्यूरो की रिपोर्ट के अनुसार, 12.9 मिलियन एकल माता-पिता हैं।
अपने बच्चों के साथ रहना; "विशेषताओं के लिए तथ्य" देखें।
www.census.gov/Press-
Release/www/releases/archives/
facts_for_features_special_editions/010329.html
10. बार्ना, सिंगल फोकस, 16.
11. लियो बुस्काग्लिया, लव (न्यूयॉर्क: फॉसेट क्रेस्ट, 1972), 55–56.

अध्याय 2: बस यही है

1. डोरोथी टेनोव, लव एंड लिमरेंस (न्यूयॉर्क: स्टीन एंड डे, 1972), 142.

अध्याय 3: प्रेम की भाषा #1

1. नीतिवचन 18:21.
2. लूका 6:38.
3. 1 यूहन्ना 4:19 (एनकेजेवी)।
4. नीतिवचन 15:1.

अध्याय 4: प्रेम की भाषा #2

1. गैरी चैपमैन, द फाइव लव लैंग्वेजेस (शिकागो: नॉर्थफील्ड, 1992), 75.

अध्याय 5: प्रेम की भाषा #3
1. फिलिप यान्सी, नेतृत्व, पतझड़ 1995, 41.
2. यूहन्ना 13:3–17 देखें।
3. गलातियों 5:13.
4. प्रेरितों के काम 20:35.

5. जैसा कि लियो बुस्काग्लिया, लव (न्यूयॉर्क: फॉसेट क्रेस्ट, 1972), 58 में उद्धृत है।

अध्याय 6: प्रेम की भाषा #4

1. जैसा कि लियो बुस्काग्लिया, लव (न्यूयॉर्क: फॉसेट क्रेस्ट, 1972), 17 में उद्धृत है।
2. बुस्काग्लिया, लव, 77.

अध्याय 7: प्रेम की भाषा #5

1. लियो बुस्काग्लिया, लव (न्यूयॉर्क: फॉसेट क्रेस्ट, 1972), 104.
2. कर्स्टी यलो और मरे ए. स्ट्रॉस, “आपसी हिंसा के बीच विवाहित और सहवास करने वाले जोड़े,” पारिवारिक संबंध 30 (1981): 343.
3. एरिक फ्रॉम, द आर्ट ऑफ लविंग (न्यूयॉर्क: हार्पर एंड रो, 1956), 77–78.
4. पिटिरिम ए. सोरोकिन, द अमेरिकन सेक्स रिवोल्यूशन (बोस्टन: पोर्टर सार्जेंट, 1956), 3.
5. ग्लेन टी. स्टैंटन, व्हाई मैरिज मैटर्स (कोलोराडो स्प्रिंग्स: पिनॉन, 1997), 53.
6. विलियम जी. एक्सिन और अर्लैंड थॉर्नटन, "के बीच संबंध" सहवास और तलाक: चयनात्मकता या कारण प्रभाव? डेमोग्राफी 29 (1992): 357–74.
7. जेन ई. स्टेट्स, "अतीत और वर्तमान अंतरंगता के बीच का संबंध" रिश्ते,” जर्नल ऑफ फैमिली इश्यूज 14 (1993): 236–260.
8. एडवर्ड लॉमैन, जॉन गगनन, रॉबर्ट माइकल, और स्टुअर्ट माइकल्स, यौनिकता का सामाजिक संगठन: संयुक्त राज्य अमेरिका में यौन प्रथाएं (शिकागो: शिकागो विश्वविद्यालय प्रेस, 1994), तालिका 11.12।
9. लिंडा जी. वेट और मैगी गैलाघर, विवाह के पक्ष में तर्क (न्यूयॉर्क: डबलडे, 2000), 91.
10. गैरी चैपमैन, किशोरों की प्रेम की पाँच भाषाएँ (शिकागो: नॉर्थफील्ड, 2005), 67.

अध्याय 9: परिवार

1. निर्गमन 20:12.
2. इफिसियों 6:2-3.

अध्याय 10: डेटिंग संबंध—भाग 1

1. एरिक फ्रॉम, द आर्ट ऑफ लविंग (न्यूयॉर्क: हार्पर एंड रो, 1956), 1–2.
2. याकूब 1:19.
3. मत्ती 20:28.
4. मत्ती 20:26.

अध्याय 11: डेटिंग संबंध—भाग 2

1. लिंडा जे. वेट और मैगी गैलाघर, विवाह के पक्ष में तर्क: क्यों
विवाहित लोग अधिक खुश, स्वस्थ और आर्थिक रूप से बेहतर स्थिति में होते हैं (नया यॉर्क: डबलडे, 2000), 2.
2. आर्थर लेविन और जेनेट एस. क्यूरेटोन, व्हेन होप एंड फियर कोलाइड (सैन) फ्रांसिस्को: जोसे-बास, 1998), 95.
3. वेट और गैलाघर, विवाह के पक्ष में तर्क, 2.
4. उत्पत्ति 2:18.
5. उत्पत्ति 2:24.
6. एक ऐसा अभ्यास जिसे आप और आपका डेटिंग पार्टनर एक साथ कर सकते हैं ताकि आप माप सकें
आपकी भावनात्मक निकटता का आकलन इस बात से किया जाता है कि आप एक-दूसरे के प्रति कितना महसूस करते हैं।
ये तत्व—प्रेम, सम्मान और प्रशंसा—आपके भीतर मौजूद हैं
रिश्ते के प्रत्येक पहलू को एक से दस के पैमाने पर रेटिंग दें। एक दूसरे को बताएं।
आपका आंकड़ा अधिक या कम क्यों था? उदाहरण सहित समझाइए।
7. एच. वेनस्टॉक एट अल. “अमेरिकियों में यौन संचारित रोग”
युवा,” यौन और प्रजनन स्वास्थ्य पर परिप्रेक्ष्य 2004 (1): 6–10;
रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र की रिपोर्ट "रुझानों में" में उद्धृत।
संयुक्त राज्य अमेरिका में रिपोर्ट करने योग्य यौन संचारित रोग, 2006”
www.cdc.gov/std/stats/trends2006.htm.
8. नील होवे और विलियम स्ट्रॉस, तेरहवीं पीढ़ी (न्यूयॉर्क: विंटेज)
पुस्तकें, 1993), 148.
9. ग्लेन टी. स्टैंटन, व्हाई मैरिज मैटर्स (कोलोराडो स्प्रिंग्स: पिनॉन,
1997), 34.
10. 1 यूहन्ना 1:9 देखें।
11. इफिसियों 4:15, 25.

12. किम मैकएलिस्टर, “द एक्स जेनरेशन,” एचआर मैगज़ीन, मई 1994, 21.

अध्याय 12: वे केवल रोमांटिक रिश्तों के लिए नहीं हैं

1. मत्ती 5:44.

अध्याय 13: बच्चों के साथ अकेली महिला

1. एंजी की कहानी पहली बार गैरी चैपमैन की पुस्तक "द फाइव लव लैंग्वेजेस" में प्रकाशित हुई थी।
किशोरों के (शिकागो: नॉर्थफील्ड, 2000), 217-18, जिससे यह लिया गया है अनुकूलित किया गया है।
2. शमुएल शुलमैन और इंगे सेफगे-क्रेनके, पिता और किशोर (नया
यॉर्क: रूटलेज, 1997), 97.
3. गैरी चैपमैन और रॉस कैम्पबेल, बच्चों की प्रेम की पाँच भाषाएँ
(शिकागो: नॉर्थफील्ड, 1997), 173–74.
4. शेरिल और प्रूडेंस टिपिन्स, टू ऑफ अस मेक अ वर्ल्ड (न्यूयॉर्क: होल्ट, 1995), 56.
5. आप निम्नलिखित का उपयोग करना चाह सकते हैं: गैरी चैपमैन और रॉस कैंपबेल, “बच्चों के प्यार की पाँच भाषाएँ” वीडियो पैक (नैशविले: लाइफवे)
क्रिश्चियन रिसोर्सेज, 1998)।

अध्याय 14: सफलता

1. टॉम पीटर्स, अराजकता में फलना-फूलना: प्रबंधन क्रांति के लिए पुस्तिका (न्यूयॉर्क: रैंडम हाउस ऑडियो बुक्स, 1987)।
2. केविन लेमन, चूहा बने बिना चूहा दौड़ जीतना (नैशविले:
नेल्सन, 1996), 60, 99, 100.
3. वही, 100.
4. सी. एस. लुईस, मेरे ईसाई धर्म (न्यूयॉर्क: मैकमिलन, 1952), 116.
5. मत्ती 5:43–44.
6. मत्ती 5:45.
7. रोमियों 5:5.
8. रोमियों 5:8.
9. जेम्स एस. हेवेट, संपादक, इलस्ट्रेशन्स अनलिमिटेड (व्हीटन, इलिनोइस: टिंडेल, 1988), 470.

10. व्यावहारिक सहायता के लिए, आप गैरी चैपमैन की पुस्तक "गॉड स्पीक्स" पढ़ सकते हैं।
योर लव लैंग्वेज (शिकागो: नॉर्थफील्ड, 2009)।

डी

मुझे।

3. मुझे अच्छा लगता है जब लोग मुझे उपहार देते हैं।

मुझे दोस्तों और प्रियजनों के साथ इत्मीनान से समय बिताना अच्छा लगता है।

4. जब लोग मेरी मदद करते हैं तो मुझे प्यार का एहसास होता है।

जब लोग मुझे छूते हैं तो मुझे प्यार का एहसास होता है।

जब कोई ऐसा व्यक्ति जिसे मैं प्यार करता हूँ या जिसकी मैं प्रशंसा करता हूँ, अपना समय देता है, तो मुझे प्यार का एहसास होता है।
5. ई
या फिर उसका हाथ मेरे चारों ओर।

जब मुझे किसी परिचित व्यक्ति से उपहार मिलता है तो मुझे बहुत प्यार का एहसास होता है।

सी

प्यार करना या प्रशंसा करना।

6. मुझे दोस्तों और प्रियजनों के साथ घूमने जाना अच्छा लगता है।

मुझे उन लोगों से हाई-फाइव करना या हाथ पकड़ना अच्छा लगता है जो

ई

वे मेरे लिए खास हैं।

प्रेम के प्रत्यक्ष प्रतीक (उपहार) बहुत महत्वपूर्ण होते हैं।
7. मुझे. सी

जब लोग मेरी सराहना करते हैं तो मुझे प्यार का एहसास होता है।
8. मुझे उन लोगों के पास बैठना अच्छा लगता है जिनके साथ मुझे रहना पसंद है।
आस-पास।
मुझे अच्छा लगता है जब लोग मुझे बताते हैं कि मैं

ए

आकर्षक/सुंदर।

9. मुझे दोस्तों और प्रियजनों के साथ समय बिताना अच्छा लगता है।

मुझे दोस्तों और प्रियजनों से छोटे-छोटे उपहार प्राप्त करना अच्छा लगता है।

सी

वाले।

10. स्वीकृति के शब्द मेरे लिए महत्वपूर्ण हैं।

मुझे पता चलता है कि कोई मुझसे प्यार करता है जब वह मेरी मदद करता है।

मुझे दोस्तों के साथ रहना और उनके साथ काम करना अच्छा लगता है।
11. बी
और प्रियजन।

मुझे अच्छा लगता है जब मुझसे मीठे शब्द कहे जाते हैं।

किसी व्यक्ति के कार्यों का मुझ पर उसके कार्यों से अधिक प्रभाव पड़ता है।
12. डी
या वह कहती है।

गले लगने से मुझे जुड़ाव और महत्व का एहसास होता है।

13. मैं प्रशंसा को महत्व देता हूँ और आलोचना से बचने की कोशिश करता हूँ।

एक बड़े उपहार से कहीं अधिक मेरे लिए कई छोटे उपहार मायने रखते हैं।

सी

उपहार।
14. मुझे किसी से बात करते समय या बी करते समय उसके करीब होने का एहसास होता है।
साथ मिलकर कुछ करना।
जब मैं अपने दोस्तों और प्रियजनों के करीब महसूस करता हूँ, तो वे मुझे और भी करीब महसूस कराते हैं।

ई

मुझे अक्सर छूते रहो।

15. मुझे अच्छा लगता है जब लोग मेरी उपलब्धियों की प्रशंसा करते हैं।

मुझे पता चलता है कि लोग मुझसे प्यार करते हैं जब वे मेरे लिए कुछ करते हैं।

डी

जो काम उन्हें करने में आनंद नहीं आता।

मुझे अच्छा लगता है जब मेरे दोस्त और प्रियजन चलते हैं और मुझे छूते हैं।
16. ई
द्वारा।

मुझे अच्छा लगता है जब लोग मेरी बात सुनते हैं और सच्ची प्रतिक्रिया देते हैं।

बी

मेरी बातों में रुचि।

जब मेरे दोस्त और प्रियजन मेरी मदद करते हैं तो मुझे प्यार का अहसास होता है।
17. नौकरियों या परियोजनाओं के साथ डी।

मुझे दोस्तों और प्रियजनों से उपहार प्राप्त करना बहुत अच्छा लगता है।

सी

वाले।

18. मुझे अच्छा लगता है जब लोग मेरी सुंदरता की तारीफ करते हैं।

जब लोग मुझे समझने के लिए समय निकालते हैं तो मुझे प्यार का एहसास होता है।

बी

मेरी भावनाएं।
19. जब कोई खास व्यक्ति मुझे स्पर्श करता है तो मुझे सुरक्षित महसूस होता है।

सेवा भाव से मुझे प्रेम का अहसास होता है।

मैं उन अनेक कार्यों की सराहना करता हूँ जो विशेष लोग करते हैं।
20. डी
मेरे लिए।

मुझे खास लोगों द्वारा बनाए गए उपहार प्राप्त करना अच्छा लगता है।

सी

मुझे।

मुझे किसी के द्वारा उपहार दिए जाने पर जो अनुभूति होती है, वह वास्तव में मुझे बहुत अच्छी लगती है।
21. बी

मुझे पूरा ध्यान देना होगा।

जब कोई ऐसा करता है तो मुझे जो एहसास होता है, उसका मैं वास्तव में आनंद लेता हूँ।

डी

मेरे लिए कोई सेवा का कार्य।

जब कोई मेरा जन्मदिन मनाता है तो मुझे प्यार का अहसास होता है।
22. सी उपहार के साथ।

जब कोई मेरा जन्मदिन मनाता है तो मुझे प्यार का अहसास होता है।

ए

अर्थपूर्ण शब्दों के साथ।

मुझे पता चल जाता है कि कोई व्यक्ति मेरे बारे में सोच रहा है जब वह...
23. सी
मुझे उपहार देता है।

जब कोई मेरे घर के कामों में मदद करता है तो मुझे प्यार का अहसास होता है।

मुझे अच्छा लगता है जब कोई धैर्यपूर्वक सुनता है और
24. बी
मुझे बाधित नहीं करता।

मुझे अच्छा लगता है जब कोई खास पलों को याद रखता है

सी

उपहार के साथ दिन।

मुझे यह जानकर अच्छा लगता है कि मेरे प्रियजन मेरी परवाह करते हैं।
25. डी
मेरे दैनिक कार्यों में मदद करें।

मुझे किसी खास व्यक्ति के साथ लंबी यात्राएं करना अच्छा लगता है।

बी

मेरे लिए।

मुझे लोगों को चूमना या उनसे चुमवाना अच्छा लगता है।
26. ई

जिनसे मैं करीबी रिश्ता रखता हूं।

बिना किसी विशेष कारण के उपहार मिलना उत्साहजनक होता है।

सी

मुझे।

27. मुझे यह सुनना अच्छा लगता है कि मेरी सराहना की जाती है।

मुझे अच्छा लगता है जब हम साथ होते हैं तो सामने वाला मेरी तरफ देखे।

बी

बातचीत।

किसी मित्र या प्रियजन से मिले उपहार हमेशा खास होते हैं।
28. सी
मेरे लिए।

जब कोई दोस्त या प्रियजन मुझे छूता है तो मुझे अच्छा लगता है।

जब कोई व्यक्ति उत्साहपूर्वक कुछ करता है तो मुझे प्यार का अहसास होता है।
29. डी
मुझे कोई कार्य सौंपा गया है।

जब मुझे बताया जाता है कि मैं कितनी खास हूँ, तो मुझे प्यार का एहसास होता है।
सराहना की।

30. मुझे हर दिन स्पर्श की आवश्यकता है।

मुझे प्रतिदिन सकारात्मक शब्दों की आवश्यकता होती है।
TOTALS: A: _____ B: _____ C: _____ D: _____ E: _____

A. Words of Affirmation B. Quality Time C. Receiving Gifts
D. Acts of Service E. Physical Touch

अपने प्रोफ़ाइल स्कोर का विश्लेषण और उपयोग: किस प्रेम भाषा को सबसे अधिक अंक मिले? यही आपकी प्राथमिक प्रेम भाषा है। यदि दो प्रेम भाषाओं के अंक बराबर हैं, तो आप "द्विभाषी" हैं और आपकी दो प्राथमिक प्रेम भाषाएँ हैं। और, यदि आपकी कोई द्वितीयक प्रेम भाषा है, या ऐसी भाषा है जिसका स्कोर आपकी प्राथमिक प्रेम भाषा के लगभग बराबर है, तो इसका अर्थ है कि प्रेम की दोनों अभिव्यक्तियाँ आपके

लिए महत्वपूर्ण हैं। किसी भी एक प्रेम भाषा के लिए अधिकतम संभव स्कोर बारह है। हालाँकि आपने प्रेम की कुछ भाषाओं में बेहतर प्रदर्शन किया होगा
भले ही आप अन्य भाषाओं को दूसरों से अधिक महत्व देते हों, लेकिन उन्हें महत्वहीन न समझें। आपके मित्र और प्रियजन उन तरीकों से प्रेम व्यक्त कर सकते हैं, और उनके बारे में यह समझना आपके लिए बहुत फायदेमंद होगा। इसी तरह, आपके मित्रों और प्रियजनों के लिए भी आपकी प्रेम भाषा को जानना और आपके प्रति स्नेह को उन तरीकों से व्यक्त करना लाभकारी होगा जिन्हें आप प्रेम के रूप में समझते हैं। हर बार जब आप या वे एक-दूसरे की प्रेम भाषा बोलते हैं, तो आप एक-दूसरे के साथ भावनात्मक संबंध मजबूत करते हैं। बेशक, किसी को भी इसका हिसाब नहीं रखना चाहिए। किसी व्यक्ति की प्रेम भाषा बोलने का परिणाम मुख्य रूप से यह एहसास होता है कि "यह व्यक्ति मुझे समझता है और मेरी परवाह करता है।" समय के साथ, यह भावना एक मजबूत जुड़ाव में बदल जाती है।
जिस प्रकार किसी व्यक्ति की प्रेम भाषा को पहचानना और उसमें बात करना रिश्ते को मजबूत बनाता है, उसी प्रकार ऐसा न करने से मित्र या प्रियजन को यह महसूस हो सकता है कि आप उनसे प्रेम नहीं करते। जब लोग प्रेम को उस तरीके से व्यक्त नहीं करते जिसे प्रेम समझा जा सके, तो उनके प्रयास, भले ही सच्चे हों, कुछ हद तक व्यर्थ हो जाते हैं। यह प्रेम देने वाले और प्रेम पाने वाले दोनों के लिए निराशाजनक हो सकता है। हो सकता है कि आपने अतीत में अनजाने में किसी प्रियजन से किसी अपरिचित प्रेम भाषा में बात की हो। प्रेम भाषाओं की अवधारणा को समझने से आपको अपनी भावनाओं को प्रभावी ढंग से व्यक्त करने में मदद मिल सकती है ताकि उन्हें उसी रूप में समझा और ग्रहण किया जा सके जैसा आप चाहते हैं।
अगर उन्होंने अभी तक ऐसा नहीं किया है, तो अपने जीवन के खास लोगों को "द फाइव लव लैंग्वेजेस प्रोफाइल" लेने के लिए प्रोत्साहित करें। फिर अपनी-अपनी प्रेम भाषा पर चर्चा करें और इस जानकारी का उपयोग अपने रिश्तों को बेहतर बनाने के लिए करें।

इस यात्रा को आगे बढ़ाने के लिए मार्गदर्शक एक प्रारूप है जिसे हम सी-समूह कहते हैं। सी-
समूह, द फाइव लव लैंग्वेजेस सिंगल्स एडिशन में साझा किए गए सिद्धांतों को जीवन में उतारने का एक सरल और अत्यंत व्यावहारिक तरीका है। पारंपरिक छोटे समूह की तुलना में यह कहीं अधिक आसान है। आप सी-ग्रुप का उपयोग घर पर, कार्यस्थल पर, चर्च में या यहाँ तक कि सप्ताहांत रिट्रीट के प्रारूप में भी कर सकते हैं।
आपके समय और सीमाओं के आधार पर, प्रत्येक सत्र को साझा किया जा सकता है। नाश्ते, दोपहर के भोजन या शाम के भोजन के समय 30-60 मिनट के दौरान इसका उपयोग किया जा सकता है। बेशक, यह सामग्री व्यक्तिगत अध्ययन और चिंतन के लिए भी उपयोगी है, हालांकि इसका अधिकतम प्रभाव सामूहिक रूप से अध्ययन करने पर ही प्राप्त होगा।
शुरू करने से पहले, सुनिश्चित कर लें कि समूह के प्रत्येक सदस्य के पास द फाइव लव की एक प्रति हो।
भाषा एकल संस्करण। चौदह इंटरैक्टिव सत्रों में से प्रत्येक में, गैरी चैपमैन हमें सी-ग्रुप के चार चरणों से अवगत कराते हैं: प्रगति की जाँच: प्रत्येक सत्र की शुरुआत में प्रत्येक व्यक्ति पिछले सी-ग्रुप के बाद से अपने जीवन में घटी घटनाओं को साझा करता है। कुछ भी नया सीखने से पहले, यह जाँच लें कि पिछली जानकारी का एक-दूसरे के जीवन में क्या प्रभाव पड़ा है।
सच्चाई पर विचार करें: इसके बाद, अध्ययन का उपयोग करते हुए एक दूसरे के साथ बातचीत करें।
द फाइव लव लैंग्वेजेस सिंगल्स एडिशन के प्रत्येक अध्याय पर आधारित मार्गदर्शक प्रश्न। प्रत्येक व्यक्ति को यह साझा करने का अवसर दें कि उनके जीवन या सोच पर सबसे अधिक प्रभाव किस बात का पड़ा है।
अपने जीवन से जुड़ें: तीसरा, प्रत्येक सत्र पाठकों के जीवन में बदलाव लाने के लिए डिज़ाइन किया गया है। इसमें जर्नल लिखने के लिए बिंदु और विशिष्ट कार्य योजनाएँ शामिल हैं जिन्हें आप अगले सप्ताह के दौरान लागू कर सकते हैं ताकि दैनिक जीवन की स्थितियों में इन अवधारणाओं का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहन मिल सके।
दूसरों से संवाद करें: अंततः, आपको जो कुछ भी सीख रहे हैं उसे दूसरों तक पहुंचाना होगा। इसे पूरा करने का सबसे सीधा तरीका है कि आप अपना खुद का एक सी-ग्रुप बनाएं।
यह समूह इस प्रकार काम करता है। अपनी पहली मुलाकात में, अपने दोस्तों से मिलें और "द फाइव लव लैंग्वेजेस सिंगल्स एडिशन" किताब की अपनी प्रति साथ लाएँ। यह गाइड आपको प्रक्रिया के हर चरण में मार्गदर्शन करेगी। इसके लिए किसी बाहरी तैयारी की आवश्यकता नहीं है।
एक बार जब आपका सी-ग्रुप शुरू हो जाता है, तो सदस्य अतिरिक्त समूह शुरू कर सकते हैं (और उन्हें ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए) जहां वे न केवल पांच प्रेम भाषाओं का पालन करते हैं, बल्कि दूसरों के साथ उन अवधारणाओं

को भी साझा करते हैं जो उन्होंने सीखी हैं।
क्या यह इतना आसान हो सकता है? हालांकि हर समूह में कुछ न कुछ समस्याएं तो होती ही हैं, लेकिन 'द फाइव लव लैंग्वेजेस सिंगल्स एडिशन' से आपको जो व्यक्तिगत लाभ मिल रहे हैं, उन्हें साझा करने से ऐसे साझा अनुभव बनेंगे जो यादगार बन जाएंगे और जीवन भर बेहतर रिश्तों की नींव रखेंगे। तो तैयार हो जाइए, एक ऐसे जीवन-परिवर्तनकारी सफर के लिए जो जीवन के प्रति आपके दृष्टिकोण को पूरी तरह बदल देगा!

SESSION 1

SINGLE ADULTS: *Significant And Growing*

Check Progress

- What was your primary reason for joining this group?
- What concerns do you have as you embark on an enhanced understanding of love as a single adult?

Consider the Truth

- Of the five groups of singles mentioned in chapter 1, which category best describes you? (never married, divorced, separated but not divorced, widowed, or single parent)
- During a time of need, how have you experienced a friend's love similar to Rob's story (p. 17–18)? What difference did it make in your life?
- How strongly do you agree or disagree with the author's quote that, "Much of the pain in broken relationships in our world stems from the truth that many of us in Western culture have never been serious students of love"? (p. 20). Why did you choose this particular response?
- What idea or story in chapter 1 has made the biggest impact in your attitude about love?

Connect with Your Life

- Chapter 1 describes love as a "learned emotion." What is something specific you could do this week to become a better student in showing love to others?
- *Journaling Point:* Take some time this week to list people who have shown significant love toward you during your lifetime. What common themes can you identify from your list?

NOTES

- *Action Point:* Write or call one person from your journal list to thank him or her for the difference this love made to you.

Communicate to Others

- How do you feel about the challenge to start a group like this with others? If you were to begin your own group at some point, who would you want to involve?

NOTES

SESSION 2

THIS IS IT: *The Key to Your Relationships*

Check Progress

- How have you connected the previous session's learning with your life since our last meeting?
- Share highlights from your journaling and action points from last week.

Consider the Truth

- Chapter 2 shares: "All your relationships spring from the relationship with your parents" (p. 24). How have you seen this to be true in your life?
- We often believe love is simply something that "happens to you." In what ways is this true? In what ways is this not true?
- The major focus in chapter 2 argues for two stages of romantic love: obsessive and covenant. What are some differences between these two stages you have experienced during a relationship?
- The author explains that the five love languages apply to all relationships. What are some areas outside of a dating relationship where you see a need for applying the five love languages?

Connect with Your Life

- Ask a friend who is currently in a dating relationship how the relationship is going. Use what you have learned to decide if the couple is primarily in the obsessive or covenant love stage or a combination of both.
- *Journaling Point:* Use at least one page to write your response to the following statement: "The way my parents (or other guardian) expressed love to me has affected my attitude toward others by _____."
- *Action Point:* Contact one of your parents this week (if applicable) and share something that you have learned from this week's session.

Communicate to Others

- Have you shared your learning from session one with anyone since last week? What happened? Who do you know who could use a copy of *The Five Love Languages Singles Edition* right now?

NOTES

SESSION 3

LOVE LANGUAGE #1: *Words Of Affirmation*

Check Progress

- What is one observation you have noticed in the past week regarding how your style of showing love is the same or different from your parents?
- If you have communicated with a parent since last time, what happened? What was his or her response to what you shared from your learning?

Consider the Truth:

- What was your response to the statement that words of affirmation "can be learned" (p. 36)? How have you seen this to be true or untrue in your conversations with others?
- How does Brian's story connect with what you have encountered in dating relationships (pp. 37–38)? What problems do you run into when "it gets personal"?
- The author encourages us to "start where we are" in affirming others. If you were to evaluate yourself from 1 to 10 on how affirming you are, what would you say? Where are you "starting from" in your ability to affirm other people?
- Review the dialects of affirming words (encouragement, praise, kind words). Which dialect(s) do you see as your strongest? Your weakest? Who in your group do you see as a champion in one of these three dialects?

Connect with Your Life

- Collect affirming words others have shared with you.
- These could include notes, e-mails, work reviews, Christmas cards, or even verbal comments that you write down. Ask, "What made these words so meaningful?"
- *Journaling Point:* As Brian was encouraged (p. 46), make a list of potential affirmations you could share with those in your life. Use the following categories as a starting point: 1) parents, 2) siblings 3) coworkers 4) close friends 5) dating relationship.
- *Action Point:* Write an affirming handwritten note to someone in your group today, preferably before your group time ends. Specifically consider how to include the dialects of encouragement, praise, and kind words as you write.

NOTES

Communicate to Others

- Affirm someone in your workplace or other setting today. Explain to them how *The Five Love Languages Singles Edition* has helped you in showing encouragement. Offer to share more about this helpful resource with them. Even better: Invite them to your next group meeting if it is an open group.

NOTES

SESSION 4

LOVE LANGUAGE #2: *Gifts*

Check Progress

- What has happened since your last meeting as you intentionally affirmed others in your life?
- As you reflected on how others have affirmed you in the past, what did you discover as some of the reasons their words were so meaningful?

Consider the Truth

- Review the story of the widow's chair (pp.57–58). What is one of the greatest gifts you have ever been given? What made it special from other gifts?
- Using the example of the wedding ring, the author teaches that the emotional love associated with the gift is more important that the gift itself (p. 59). How have you seen this to be true with gifts you have received? How has it been untrue?
- This session shows there is a language to gift giving. Review these areas (pp. 60–63). What is most important to you when you receive a gift?
- What was your first response to Bridget's teddy bears (p. 66)? What "teddy bear" equivalents do you see in the other people around you? In your life?

Connect with Your Life

- *Journaling Point:* Money is often the number one barrier to expressing the love language of gift-giving (p. 63). Write your answer to: "What are my beliefs about giving gifts?" You may be surprised at your answers, but the result will show where you can better improve in speaking this love language.
- *Action Point:* Who is a person in your life who clearly responds to the language of gift-giving? Purchase or create a gift for them this week. Pay special attention to how they respond to this gift.

Communicate to Others

- If you start giving small gifts to people this week, someone will likely ask, "Why?" Tell them it is the result of a book you have been reading lately. Offer to share a copy with them. Even better, buy them a copy as a gift.

SESSION 5

LOVE LANGUAGE #3: *Acts of Service*

Check Progress

- What was the result of your gift-giving experience since the last meeting?
- As you wrote about your view toward money as a gift-giving barrier, what unique insights emerged?

Consider the Truth

- Review Jenny's story on page 73. Who in your life who has spoken acts of service to you recently? What made it stand out as a special gift?
- Acts of service is a love language spanning a vast variety of options. What are

NOTES

some of the ways you commonly see others performing acts of service?

- Leah's primary love language was acts of service (pp. 78-81). How have you seen acts of service stand out in your dating relationships? Have you ever dated someone whose primary love language was acts of service? What was it like?
- The author wraps up this chapter saying, "When we learn to speak each other's love language early in our relationships, we are able to keep each other's love tanks full" (p. 84). How have you experienced this in your past or current relationships?

Connect with Your Life

- Consider your circle of relationships. Who responds the most to acts of service? What specific factors caused you to decide on these people?
- *Journaling Point:* Write your answer to: "How easily do I show acts of service to others?" List at least five past examples. What common elements exist? How can this knowledge help you improve in this area?
- *Action Point:* Perform acts of service for at least three friends this week and watch how they respond. Who appears to respond the most to this love anguage? How can these observations be helpful in your dating relationships?

Communicate to Others

- When someone responds to an act of service you do this week, say, "This is part of what I am learning in building better relationships. I would love to share more about this with you." Share a copy of this study or *The Five Love Languages Singles Edition* to those interested.

NOTES

LOVE LANGUAGE #4: *Quality Time*

Check Progress

- What happened when you showed acts of service to others since last week? Consider sharing both your highs and lows from this learning experience.
- Who are some people you identified whose primary love language is acts of service? How has this practice helped you identify the love languages of others?

Consider the Truth

- Mike's story on page 87 reveals his need for quality time. When is a time you have been frustrated in a relationship due to lack of close times together?
- "The important thing about a mother rolling the ball to her two-year-old is not the activity itself, but the emotions that are created between the mother and her child" (p. 88). How have you seen this to be true in your relationship experiences?
- Reflect on the dialects of quality time (conversations, listening, activities). Which dialect is most important to you personally? Where do you see the greatest need for improvement in your relationships with others?
- Pages 96 and 97 discuss the importance of creating memories. What are some specific ways you could create positive memories in a dating relationship? Make a group list to combine your best ideas.

Connect with Your Life

- *Journaling Point:* Write down at least five of your favorite childhood memories. What factors made these times meaningful over other memories? How could these same factors be helpful in your current and future relationships?

NOTES

- *Action Point:* Choose a dialect (conversations, listening, activities). Try one out with a friend or significant other this week, specifically applying the ideas shared in the book. Be prepared to share what happened at your next meeting.

Communicate to Others

- People are constantly looking for ways to have more quality time in their life. When the topic comes up, share what you have learned this week. Offer to spend quality time in conversation with them about *The Five Love Languages Singles Edition* or in starting a group like this one.

NOTES

SESSION 7

LOVE LANGUAGE #5: *Physical Touch*

Check Progress:

- Share your struggles and successes from your attempts at expressing quality time since your last meeting. What was the most significant result of your personal applications?

- What were some of your special childhood memories from your journaling last week? How did this process help you in observing the value of quality time?

Consider the Truth:

- "It's funny that no one hesitates to touch a baby. . . but here I sit sometimes dying to have someone touch me and no one does" (p. 99). How do you feel about this woman's statement? Why do you think this is the case for so many people?
- Review the different kinds of touches on pages 101–103. What are some of the concerns you have about approaching the issue of physical touch with others?

- Marti describes herself as not being a "touchy-feely" person (p. 107). The author challenges her to learn physical touch by "trying." How do you feel about the idea of "learning" to touch?
- Timing, setting, and manner of touching are each described as important aspects of the touching process. Look at the descriptions of these areas and share which area you consider of greatest importance (pp. 110-112). Why do you feel this way?

Connect with Your Life:

- Can you think of a friend or family member whose primary love language is physical touch? What specific actions helped you decide on this person? How could this knowledge help you better express quality touch toward others?
- *Journaling Point:* Inappropriate touch is perhaps the most difficult subject to discuss in a group setting. Write in your journal your thoughts on inappropriate touch, whether a personal experience or one you are aware of from another person. Consider not only the event itself but also why it has had such a long-term impact. If this area surfaces deep emotional response, it may be wise to seek additional help from a close friend or counselor.
- *Action Point:* Learn by "trying." Select a trusted friend, family member, or dating relationship and experiment with physical touch in a new way such as hugging a brother you usually do not embrace. Pay special attention to the response by both you and the other person. Be prepared to share your observations the next time the group meets.

Communicate to Others:

- If someone asks you why you are suddenly a "hugger" or seem to be reaching out more, share what you are learning. This

NOTES

could be a great opportunity to begin gathering friends or coworkers for a new C-group that you can lead.

NOTES

SESSION 8

YOU GO FIRST: *Discovering Your Primary Love Language*

Check Progress

- What happened when you hugged someone new last week? How did you feel after the experience?
- If you asked a high-touch person this week about their primary love language of touch, what response did you receive?

Consider the Truth

- Based on your behavior, what do you think others would say your primary love language is? Why would they choose that particular response?
- See the *Love Language Profile* in the appendix. If you have completed it, what were your results? How surprised were you by these results?
- What do you think are the most important ways to discover the love languages of others? How good do you think you would be at determining the primary love language of the members of your group?
- The author also shares the concept of experimenting to discover a person's love language. Since you have likely done this as a result of earlier sessions, describe what has helped you best determine the primary love language of others.

Connect with Your Life

- *Journaling Point*: Answer the question: "What is my primary love language?" After writing your response, spend at least one page explaining why you

selected that choice. If you have trouble determining only one area, what common elements stand out in both areas you selected?

- *Action Point:* Select someone you know closely and seek to determine his or her primary love language. After you have decided, share the concept of the love languages with them and ask if they agree with your observation. Consider how quickly you were able to decide and what factors helped you come to this conclusion.

Communicate to Others

- Share the concept of the five love languages with someone this week. If they are responsive to the concept, offer to meet with them (and possibly a couple of other friends) to talk more about it. This can act as a "preview" for a future C-group.

SESSION 9

FAMILY: *Connect the Dots with Your Immediate Family*

Check Progress

- How does it feel to live a week knowing your personal love language? In what specific ways has this knowledge changed your daily life?
- Who did you discuss the five love languages with this week? What was his or her response?

Consider the Truth

- Susan discovered the power of love languages maximized within her own family (p. 129). What is an example of how you have experienced the love languages with a parent or sibling in the past?

NOTES

- After some difficult experiences, Jennifer began speaking the primary love languages of her parents when she communicated with them (pp. 135-136). Though difficult to initiate, the change proved extremely effective. In what specific ways could you better speak the love language of one of your family members?
- If applicable, share about your siblings with your group members. What are their love languages? How are they different from yours?

Connect with Your Life

- *Journaling Point:* Complete the chart on page 146, either in the book or in your journal. Commit to action with at least one family member before your next session.
- *Action Point:* After selecting the family member to share with, specifically communicate at least one time using what you believe is their primary love language. Closely observe what happens. Be prepared to share with your group.

Communicate to Others

- At least one family member should be curious about the five love languages by the time you apply the information from this chapter. Tell them more about what you are learning. Consider starting a "distance-based" C-group with your parents or siblings, using this material and the book as a learning tool to enhance your family relationships.

NOTES

DATING RELATIONSHIPS—PART 1: *Love Languages And Your Special Someone*

Check Progress

- What action step did you make toward a family member since last week? What happened?
- How has discovering the love languages of your family members impacted your attitude toward them?

Consider the Truth

- Have you ever given up on dating? What factors caused you to make this decision?
- This chapter lists five reasons for why we date (pp. 148–154). Which areas do you consider to be most important? How have you sometimes felt you have "failed" dating due to unclear objectives in one of these areas?
- A major reason for dating is to discover the kind of person we will marry (p. 153). How have your past dating relationships helped you better see what you want in the person you will marry?
- Shelley and Neil felt the excitement had left their relationship (p. 155). How have you experienced this issue in a dating relationship? How would knowing the five love languages have helped you?

Connect with Your Life

- *Journaling Point:* Choose a past dating relationship and write your response to the following: "The discoveries I made about myself during this relationship were. . . . The discoveries I made about the person I want to marry were. . . ."
- *Action Point:* If you are in a current dating relationship, intentionally invest time to

NOTES

learn the personality, personal beliefs, and primary love language of the other person through active listening. If you are not currently in a dating relationship, begin changing by developing a wholesome relationship with a single person of the opposite sex (p. 148).

Communicate to Others

- Who else do you know who would be helped through the information in this session? Why not share what you have been learning with them, encouraging this person with a copy of this book?

NOTES

SESSION 11

DATING RELATIONSHIPS—PART 2: *Should Love Lead to Marriage?*

Check Progress

- What was the most significant moment in your past week as a result of learning about the five love languages?
- Share discoveries from your journaling time and action steps from last week.

Consider the Truth

- Mark and Sylvia struggled with a lack of emotional love in their marriage (p. 162). What concerns do you have about the loss of emotional love in your future marriage?
- Glance at the seven common purposes of love on page 167. Which reasons do you think people consider most important when they think about marriage?
- Marital unity serves as the deeper purpose for marriage. Of the different areas of unity (intellectual, social, emotional, spiritual, physical), which do you consider to be the easiest to develop in a future marriage? The most difficult? Why?

- What do you consider as the most important aspects of spiritual unity in a marriage relationship (p. 173)? How have you seen this to be true even within dating relationships?

Connect with Your Life

- *Journaling Point:* Past scars are painful and often extremely difficult to discuss. Consider journaling to process past hurts, deciding to "deal with it" rather than ignore problems. If you discover overwhelming issues through this process, consider talking with a trusted friend or counselor who can encourage you in this area.
- *Action Point:* Talk to a friend who is married. Ask them how their marriage has helped fulfill their desire for unity. Gather all the information you can. Without sharing information that is too personal, be prepared to relate your findings to other group members next week.

Communicate to Others

- Who do you know right now who is currently considering marriage? Share this material with them, doing so in a way that comes across as you seeking advice from them. If they are open to it, share a copy of *The Five Love Languages Singles Edition* with them. Who knows what it could do to also help your friend in his or her road toward married life?

NOTES

SESSION 12

THEY'RE NOT JUST FOR ROMANTIC RELATIONSHIPS: *Roommates, Classmates And Coworkers*

Check Progress

- Share findings from your discussion with a married friend since last week. What were the biggest surprises?

- Who have you shared your copy of *The Five Love Languages Singles Edition* with since last time?

Consider the Truth

- Reed struggled with a messy roommate (pp. 179–182). What is a roommate struggle you have encountered in the past? How could you have responded differently with what you now know about the five love languages?
- This chapter suggests the five love languages are applicable to all human relationships. What is one way you have seen the five love languages illustrated in the life of someone close to your life now, whether roommate, classmate, or coworker?
- "Singles have few friends but many acquaintances" (see p. 186). How do you feel about this statement? How can using your primary love language help you in serving others?
- The author provides several examples of communicating according to the love languages of those around us (pp. 187–192). Which of these examples connected most strongly with you? Why?

Connect with Your Life

- *Journaling Point:* Make a list of the closest five to ten people in your life right now outside of your immediate family. Choose three of these people and list a specific way you can serve them based on their primary love language.
- *Action Point:* Create your own serving story. Choose your roommate, a classmate, or coworker and serve them in one specific way this week using their primary love language. Be prepared to share what happened with your group next time.

NOTES

Communicate to Others

- Since we are discussing roommates, classmates, and coworkers, chose a person in one of these areas and share this chapter with them. Consider starting a C-group with them within the next two weeks.

NOTES

SESSION 13

SINGLE WITH KIDS: *Love Languages and Single Parents*

Check Progress

- What happened when you served your roommate, classmate, or coworker according to his or her primary love language?
- How are you feeling about beginning a new C-group? What kind of impact could your group have if each of you were involved in helping a few other friends experience what you have learned recently?

Consider the Truth

- How would you feel if you were in Angie's situation (pp. 195–196)? If you have any single parents in your group, encourage them to share their unique perspective in this area. As an alternative, share a story of a single parent you know and how their life has affected you.
- In what ways would expressing the five love languages with children be different than with adults? If you have attempted to do this recently, what has been your experience?
- What was discipline like for you as a child? What would you desire to keep the same in disciplining your own children? What would you desire to do differently?

- The author expresses the importance for single parents to also meet their own need for love (pp. 204–205). If you are a single parent, what has best helped you in this area? If you were raised in a single parent family, what helped your parent most meeting their own need for love?

Connect with Your Life

- *Journaling Point:* List some single parents you know personally. What could you do to help one of these parents in a specific way this week?
- *Action Point:* If possible, informally interview a single parent. Ask what has been most helpful and most difficult both as an individual and in the role of parent. Seek understanding that would be helpful for you or to share with your group.
- Action Point: If you are a single parent, evaluate how well you are meeting your own need for love. As you encounter a weak area, search for a positive option to improve your situation. Remember, if your love needs are met, you can better meet the love needs of your child or children.

Communicate to Others

- Only one more week to go! If you have not already done so, actively seek at least two other people you can meet with in your own C-group. One great way to do this is to join with another person in your current group to co-lead a new group. This will create more confidence and provide help for one another along the way.

NOTES

SESSION 14

SUCCESS: *Love Is the Key*

Check Progress

- What connections did you have with single parents within the past week? What happened?
- If your action step was to help a single parent, what was the result? If you are a single parent, what changes have you seen in your life since last week?

Consider the Truth

- "Success is making the most of what you are with what you've got" (p. 207). How strongly do you agree or disagree with this definition? How would you define success?
- Loving people is prescribed in this chapter as the key to successful business and personal relationships. How have you seen this to be true in a recent professional situation? A personal relationship experience?
- The author recommends that you ignore your feelings in showing love to someone you don't necessarily like (p. 212). How does this advice contrast what we usually believe about love? Does this practice seem hypocritical to you? Why or why not?
- Review the story of Mr. Anderson's young worker on pages 213–214. How could you use his focus on evaluation in your work life? In your personal life?

Connect with Your Life

- *Journaling Point:* Write down your major roles in life (such as family member or employee) and list what you would consider success in each area. What would it take to reach this level?

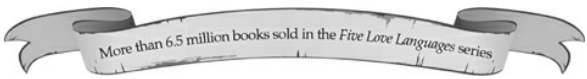
NOTES

- *Action Point:* Since this is your last week together, take some time to evaluate how this group has impacted your life. Describe your "before" and "after" situation. What will be the most important lesson you have learned that you will use on an ongoing basis?
- *Celebrate:* Schedule a time to celebrate the completion of your group! This can be during this same time, a meal at someone's home or another social outing of your choosing.

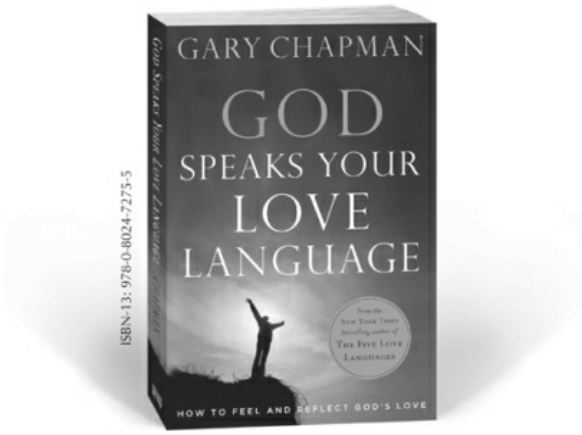
Communicate to Others

What now? Armed with the tools from this book, you are now responsible to utilize these abilities to their greatest advantage. If you have not decided to start another group with this material, commit right now to help others learn what you have gained. Second, regularly communicate using the love languages of others, changing lives and becoming more successful along the way. Finally, consider a deeper spiritual commitment to the Creator of love and the One who is love. The greater your spiritual relationship, the greater you can show the five languages within your other relationships in life.

NOTES



ईश्वर आपकी प्रेम भाषा समझता है



क्या आप जानते हैं कि ब्रह्मांड का ईश्वर आपकी प्रेम भाषा समझता है, और उसके प्रति आपके प्रेम की अभिव्यक्ति भी आपकी प्रेम भाषा से ही प्रभावित होती है? जानिए आप ईश्वर के प्रेम को पाँच प्रेम भाषाओं - प्रशंसा के शब्द, गुणवत्तापूर्ण समय, उपहार, सेवा भाव और शारीरिक स्पर्श - के माध्यम से कैसे दे और प्राप्त कर सकते हैं।

डॉ. चैपमैन का पाठकों के लिए यह लक्ष्य है कि वे इस विषय में और अधिक जानने के लिए प्रेरित हों।

ईश्वर से प्रेम की विभिन्न भाषाएँ बोलने की संभावना को बढ़ाना, और इस प्रकार विस्तार करना

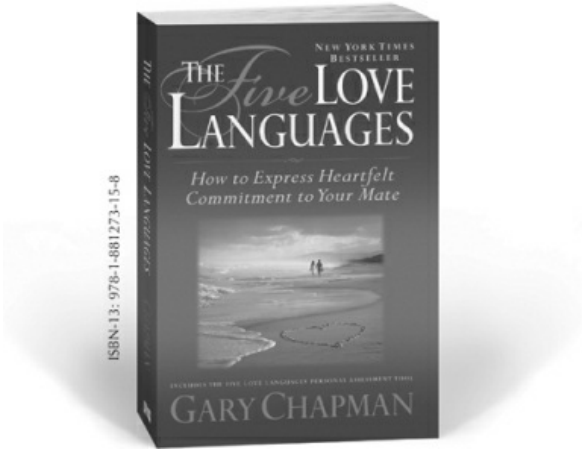
ईश्वर और दूसरों के बारे में उनकी अपनी समझ।

WWW.FIVELOVELANGUAGES.COM

1-800-678-8812 • MOODYPUBLISHERS.COM

More than 6.5 million books sold in the *Five Love Languages* series

प्रेम की पाँच भाषाएँ



विवाह को बचाने वाली वह अद्भुत घटना जिसने इसकी शुरुआत की! डॉ. गैरी चैपमैन तीस से अधिक वर्षों के वैवाहिक परामर्श के वास्तविक जीवन के उदाहरणों का उपयोग करते हैं।

प्रेम व्यक्त करने के लिए लोग जिन पाँच अलग-अलग भाषाओं का उपयोग करते हैं, उन्हें दर्शाएँ।

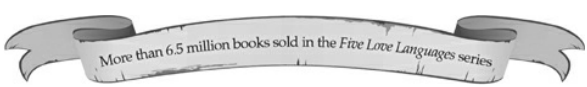
यह समझें कि आपको इस तरह से प्यार क्यों महसूस होता है, और आप इसे हासिल कर लेंगे।

अपने जीवनसाथी को प्यार का एहसास दिलाने के लिए अपरिहार्य तरीके। प्यार के पाँच तरीके।

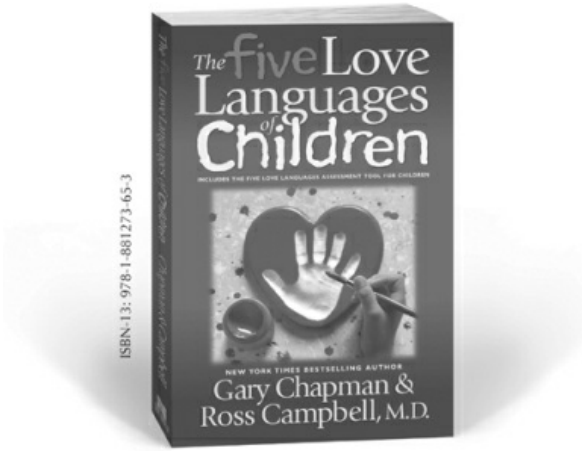
भाषाएं आपके वैवाहिक जीवन में नई जान डाल सकती हैं।

WWW.FIVELOVELANGUAGES.COM

1-800-678-8812 • MOODYPUBLISHERS.COM



बच्चों की प्रेम की पाँच भाषाएँ



निःशर्त प्रेम एक ऐसी चीज है जिसे सभी बच्चे समझ सकते हैं। पाँच बच्चों की प्रेम भाषाएँ आपको अपने बच्चे को सुरक्षित महसूस कराने में मदद कर सकती हैं।

वे आपसे और आपके परिवार से अधिक प्यार करते हैं और बातचीत करने के लिए अधिक इच्छुक और खुले दिल के हैं।

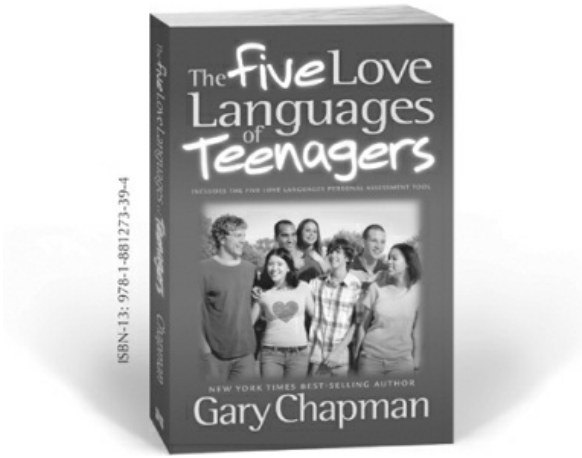
WWW.FIVELOVELANGUAGES.COM

NORTHFIELD PUBLISHING

1-800-678-8812 • MOODYPUBLISHERS.COM

More than 6.5 million books sold in the *Five Love Languages* series.

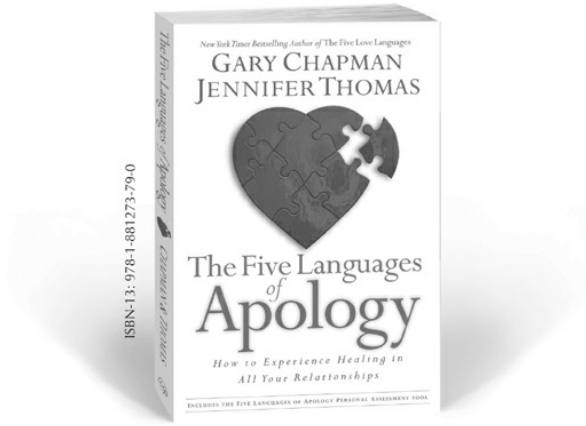
किशोरों की प्रेम की पाँच भाषाएँ



मानो या ना मानो, किशोरों को बिना किसी दिखावे के प्यार का एहसास दिलाना संभव है।
उन्हें उनके दोस्तों के सामने शर्मिंदा होने से बचाना है। डॉ. चैपमैन आपकी मदद करेंगे। उनसे भावनात्मक रूप से जुड़ें, उनकी शर्तों पर। उन्हें यह बताने का इससे बेहतर समय कभी नहीं रहा कि आप उनसे प्यार करते हैं, और कोई भी तरीका इतना प्रभावी नहीं होगा।
यह उनकी प्रेम अभिव्यक्ति है।
WWW.FIVELOVELANGUAGES.COM

1-800-678-8812 • MOODYPUBLISHERS.COM

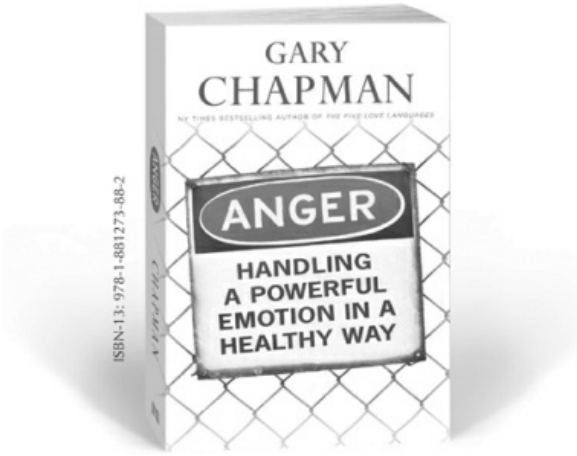
क्षमा याचना की पाँच भाषाएँ



जिस प्रकार आपकी प्रेम की एक विशिष्ट भाषा होती है, उसी प्रकार आप दूसरों के प्यार को सुनते और व्यक्त भी करते हैं।
किसी दूसरी भाषा में माफी के शब्द और हावभाव। यह अभूतपूर्व प्रयास है।
माफी मांगने के हमारे तरीके का अध्ययन बताता है कि यह इच्छा का मामला नहीं है —यह एक
यह इस बात पर निर्भर करता है कि कैसे। क्षमा याचना की भाषा पहचानने में आपकी मदद करके, यह पुस्तक
यह महत्वपूर्ण रिश्तों को ठीक करने और बनाए रखने का मार्ग प्रशस्त करता है।
WWW.FIVELOVELANGUAGES.COM

1-800-678-8812 • MOODYPUBLISHERS.COM

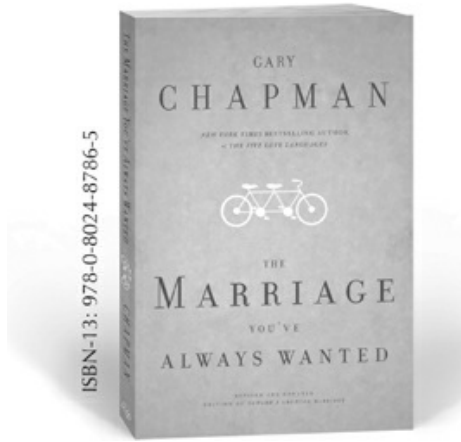
गुस्सा



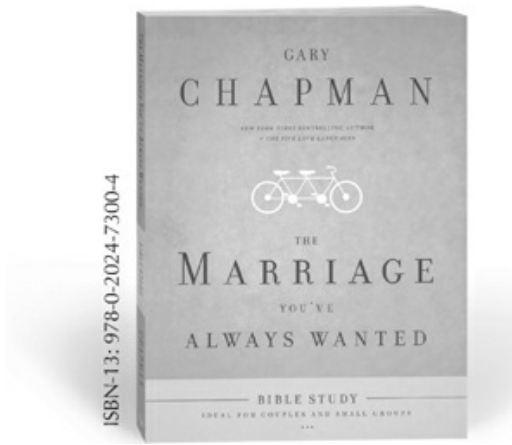
हम एक क्रोधी समाज में रहते हैं। इससे बच पाना असंभव है। लेकिन एक बेबाक नज़रिए से देखें तो...
अस्थिर मानवीय भावनाएं आपको उनसे उत्पादक रूप से निपटने में मदद कर सकती हैं।
WWW.FIVELOVELANGUAGES.COM

NORTHFIELD

1-800-678-8812 • MOODYPUBLISHERS.COM
वो शादी जो आप हमेशा से चाहते थे



अपने सपनों की शादी का आनंद लेने की शुरुआत करने में कभी देर नहीं होती। और अपने रिश्ते को बेहतर बनाने के लिए कभी जल्दी भी नहीं होती। यह विस्तृत और आसानी से समझ में आने वाली मार्गदर्शिका आपको भावनात्मक रूप से संतुष्टिदायक शादी का खाका प्रदान करती है, जो आपकी पहुंच में है।
WWW.FIVELOVELANGUAGES.COM



वह शादी जो आप हमेशा से चाहते थे: बाइबल अध्ययन

न्यूयॉर्क टाइम्स की बेस्टसेलर लेखिका और अंतरराष्ट्रीय वक्ता द्वारा लिखित यह इंटरैक्टिव और व्यावहारिक संसाधन जोड़ों को एक-दूसरे के करीब लाने और ईश्वर के साथ घनिष्ठ संबंध स्थापित करने में मदद करने के लिए बनाया गया है। इसमें जोड़े धन, क्रोध, क्षमा और आध्यात्मिकता जैसे विषयों पर चर्चा और चिंतन करेंगे। जोड़ों और छोटे समूहों के लिए बिल्कुल उपयुक्त!
WWW.FIVELOVELANGUAGES.COM

1-800-678-8812 • MOODYPUBLISHERS.COM